

Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad
Promocija mentalnog zdravlja adolescenata: uloga
stresnih događaja u pojašnjenju aspekata individualne
otpornosti

Ena Župan

Zagreb, rujan, 2018.g.

Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

Promocija mentalnog zdravlja adolescenata: uloga
stresnih događaja u pojašnjenju aspekata individualne
otpornosti

Ena Župan

Mentorica: Doc.dr.sc. Miranda Novak

Komentorica: Izv.prof.dr.sc. Martina Ferić

Zagreb, rujan, 2018.g.

Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad ***Promocija mentalnog zdravlja adolescenata: uloga stresnih događaja u pojašnjenju aspekata individualne otpornosti*** i da sam njegova autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime: Ena Župan

Mjesto i datum: Zagreb, rujan, 2018.g

Naslov rada: Promocija mentalnog zdravlja adolescenata: uloga stresnih događaja u pojašnjenju aspekata individualne otpornosti

Ime i prezime studentice: Ena Župan

Mentorica: Doc. dr. sc. Miranda Novak

Komentorica: Izv. prof. dr. sc. Martina Ferić

Program/modul na kojem se polaže diplomski ispit: Socijalna pedagogija – modul Djeca i mladi

Sažetak: Glavni cilj ovog diplomskog rada je provjeriti kako značajni i stresni životni događaji utječu na određene aspekte individualne otpornosti kod adolescenata grada Zagreba. Problemska pitanja odnose se na oblike stresnih događaja s obzirom na određene aspekte individualne otpornosti kod adolescenata.

Ovo istraživanje je provedeno u razdoblju od listopada do studenog 2017. godine u Zagrebu u sklopu znanstvenog projekta „Pozitivan razvoj adolescenata grada Zagreba: analiza stanja“. Istraživanje je obuhvatilo reprezentativnu populaciju srednjoškolaca iz 25 škola na području grada Zagreba. Ovaj se diplomski rad temelji na izdvojenom prigodnom uzorku iz velikog istraživanja to jest, podacima prikupljenima u četiri zagrebačke srednje škole. Škole uključene u ovaj prigodni uzorak od 719 sudionika su: III. Gimnazija (N=295), Prirodoslovna škola Vladimira Preloga – smjer kozmetičar (N=176), Geodetska škola (N=137) te Drvodjeljska škola (N=111). Ispitivanje je provedeno grupno te je bilo anonimno.

Uz demografske varijable, individualna otpornost i zaštitni čimbenici ispitivani su skalom *Resilience and Youth Development Module* iz California Healthy Kids Survey (Hanson i sur., 2007). Za potrebe ovog diplomskog rada u obzir su uzeta tri od šest navedenih aspekata otpornosti i to: ciljevi i težnje, empatija te osjećaj samoučinkovitosti. Značajni i stresni životni događaji ispitani su *Upitnikom životnih događaja* koji je konstruiran za projekt Pozitivan razvoj adolescenata grada Zagreba po uzoru na neke slične upitnike. Za potrebe ovog istraživanja stresni događaji su podijeljeni na dvije kategorije: značajni životni stresni događaji te svakodnevni stresni događaji.

Rezultati istraživanja pokazuju kako postoje statistički značajne razlike u ispitivana tri aspekta individualne otpornosti s obzirom na spol sudionika na način da djevojke iskazuju višu razinu individualne otpornosti u sva tri aspekta. Međutim, utvrđeno je da ne postoje statistički značajne razlike u ispitivanim aspektima individualne otpornosti s obzirom na dob

sudionika. Zatim, u odnosu na razinu povezanosti između učestalosti doživljavanja stresnih događaja i razine individualne otpornosti s obzirom na vrstu stresnih događaja te tri aspekta individualne otpornosti, istraživanje je pokazalo neujednačene rezultate.

Ovaj diplomski rad potvrđuje tezu da je individualna otpornost kompleksan koncept koji se sastoji od više različitih aspekata koji je, ujedno, neiscrpan izvor novih saznanja u području prevencije mentalnih poremećaja.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, adolescencija, stresni događaji, individualna otpornost, aspekti individualne otpornosti

Title: Mental health promotion of adolescents: the role of stressful events in clarifying aspects of individual resilience

Student: Ena Župan

Mentor: assistant professor Miranda Novak, associate professor Martina Ferić

Program / module: Social pedagogy - children and youth

Summary: The main goal of this graduate thesis is to verify how important and stressful life events cloud certain aspects of individual resilience of adolescents in Zagreb. Problems are related to stressful events with regard to certain aspects of individual resilience to adolescents.

This research was conducted in the period from October to November 2017 in Zagreb, within the framework of the scientific project "Positive development of adolescents in Zagreb: analysis of the situation". The research covered a representative population of high school students from 25 schools in the Zagreb area. This graduate thesis is based on a specific sample from a large-scale research to data, data collected in four high schools in Zagreb. The schools included in this sample of 719 participants are: III. Gymnasium (N=295), Vladimir Prelog High School (N=176), Geodetic School (N=137) and Carpentry School (N=111). The survey was conducted groupwise and was anonymous.

Along with demographic variables, individual resilience and protective factors are investigated with scale *Resilience and Youth Development Module* from California Healthy Kids Survey (Hanson et al., 2007). For the purposes of this thesis, three of the six aspects of resilience have been taken: goals and aspirations, empathy and self-efficacy. Significant and stressful life events were examined by the *Questionnaire of Lifestyles* that was designed for the project Positive Development of Adolescents in Zagreb based on some similar questionnaires. For the purpose of this research, stressful events are divided into two categories: significant life stressful events and everyday stressful events.

The research results show that there are statistically significant differences in the examined three aspects of individual resilience with respect to the sex of the participant in a way that girls exhibit a higher level of individual resilience in all three aspects. However, it has been established that there are no statistically significant differences in the examined aspects of individual resistance with respect to the age of participants. Then, in relation to the level of correlation between the frequency of experiencing stressful events and the level of

individual resilience with regard to the type of stressful events and the three aspects of individual resistance, the research shows unbalanced results.

This graduate thesis confirms that individual resilience is a complex concept that consists of many different aspects, which are also an inexhaustible source of new findings in the area of mental disorders prevention.

Key words: mental health, adolescence, stressful events, individual resilience, aspects of individual resilience

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. STRESNI DOGAĐAJI	3
2.1. Definiranje koncepta stresa, stresnih i traumatskih događaja.....	3
2.2. Utjecaj stresnih događaja na mentalno zdravlje	6
3. KONCEPT OTPORNOSTI	9
3.1. Teorijska utemeljenost otpornosti	9
3.2. Istraživanja u području individualne otpornosti	12
3.3. Povezanost individualne otpornosti i mentalnog zdravlja	19
4. SPECIFIČNA OBILJEŽJA ADOLESCENCIJE I RAZVOJA INDIVIDUALNE OTPORNOSTI.....	22
5. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA	24
6. METODOLOGIJA	25
6.1. Način provođenja istraživanja	25
6.2. Opis uzorka.....	26
6.3. Varijable i mjerni instrumenti	29
6.4. Obrada podataka	30
7. REZULTATI ISTRAŽIVANJA	31
7.1. Učestalost doživljavanja stresnih događaja kod adolescenata grada Zagreba.....	31
7.2. Spolne i dobne razlike u razini individualne otpornosti kod adolescenata grada Zagreba s obzirom na određene aspekte individualne otpornosti.....	33
7.3. Razina povezanosti između učestalosti doživljavanja stresnih događaja i razine individualne otpornosti s obzirom na vrstu stresnih događaja te određenih aspekata individualne otpornosti kod adolescenata grada Zagreba.....	40

8. RASPRAVA	42
9. ZAKLJUČAK	49
10. POPIS LITERATURE	51

1. UVOD

U današnje vrijeme sve je više psihičkih poremećaja dijagnosticirano u doba adolescencije (Sviben, 2017). Naravno, jedan od razloga je i veliki napredak u dijagnostici samih poremećaja. Osim toga, sve veća pozornost se pridaje, kako onom fizičkom, tako i mentalnom zdravlju individue. Promatrajući u vlastitoj okolini mnogo mladih kojima je narušeno mentalno zdravlje i koji zbog toga ne uspijevaju ostvariti osobne potencijale, autoricu rada je dublje počela zanimati ova tematika. Javljala su se mnoga pitanja, primjerice, što je mladim ljudima potrebno da postignu svoj puni potencijal, koji su to resursi? Kako to da nekima trebaju određeni zaštitni čimbenici, a drugi bez istih mogu postizati jednake ili još bolje rezultate i biti samoučinkoviti? Tu se došlo do zaključka kako mora postojati nešto, to jest neki posrednik koji sve filtrira, a to je koncept otpornosti. U skladu s tim, došla je i motivacija za temu ovog diplomskog rada.

U ovom radu naglasak će biti stavljen na individualnu otpornost te utjecaj određenih stresnih događaja na njezin razvoj. U skladu sa suvremenim trendovima u istraživanjima otpornosti, prema kojima nije dovoljno u obzir uzeti samo velike životne događaje koji se rijetko pojavljuju već i svakodnevne stresore koji mogu imati i izraženiji utjecaj na razvojne ishode, u ovom radu također, će se posvetiti pozornost na vrste stresnih događaja koji utječu na individualnu otpornost osobe (Maurović, Križanić i Klasić, 2014).

Većina autora smatra kako otporan pojedinac posjeduje kompetencije koje su mu potrebne za prevladavanje mnogih nedaća i rizika, ali ističu i prisutnost zaštitnih čimbenika koji na neki način štite pojedinca od jačih nepovoljnih utjecaja (Cepanec, 2016). Međutim, Bernard (1991, prema Constantine i sur., 1999) navodi kako su istraživanja pokazala da pomoću jakih zaštitnih čimbenika mlada osoba može izvore stresa i rizike koristiti kao motivaciju, a ne nedostatak. Sukladno tome, Constantine i sur. (1999) postavljaju pitanje kako to da su se mlade osobe, koje su doživjele višestruke rizične čimbenike i stresove, unatoč tome, uspješno razvile. Rano prepoznavanje problema i rizika mentalnog zdravlja, kao i zaštitnih čimbenika kod djece i mladih, od velike je važnosti za pravovremenu i učinkovitu intervenciju, za prevenciju problema, unaprjeđenje mentalnog zdravlja i stvaranje pretpostavki za ostvarenje potencijala te dobrobiti u životnoj perspektivi (Sviben, 2017).

Istraživanje u ovom radu temelji se na populaciji adolescenata pa je važno dotaknuti se

i razvojnih specifičnosti tog razdoblja. Adolescencija se često smatra emocionalno vrlo intenzivnim i nerijetko stresnim razdobljem koje sa sobom povlači pozitivne ili negativne posljedice za budućnost (Kuzman, 2009). Dakle, budući da je to vrijeme kada se mlada osoba psihološki najprogresivnije razvija, doživljava najviše promjena te time nailazi na mnoštvo izvora stresa, jako je važno dobiti uvid u trenutno stanje kod adolescenata kako bismo osvijestili potrebu za provedbom programa koji bi jačali individualne otpornosti i zaštitne čimbenike kod adolescenata.

Nova saznanja dala bi nam smjernice za osvještavanje ozbiljnosti utjecaja stresnih životnih događaja na razvoj individualne otpornosti kod adolescenata pa samim time i interakcije razvoja problema u ponašanju s različitim razinama individualne otpornosti.

2. STRESNI DOGAĐAJI

2.1. Definiranje koncepta stresa, stresnih i traumatskih događaja

Termin stres je, kako u znanosti tako i u svakodnevnom životu, bio u toliko širokoj upotrebi da je poprimio veliki broj značenja i oblika (Zotović, 2002). Rijetko je koji pojam toliko intuitivno razumljiv kao što je pojam stresa (Brkić i Rijavec, 2011). Razumljiv je na različitim jezicima, u različitim kulturama, razumiju ga ljudi različitih dobi i pripadnici različitih skupina. Također, u znanosti se stres pojavljuje kao predmet istraživanja od tehničkih preko biomedicinskih, društvenih do humanističkih znanosti (Brkić i Rijavec, 2011). Posljednjih pet desetljeća pojam stresa uživao je sve veću popularnost u društvenim i medicinskim znanostima (Krohne, 2002). Međutim, nije uvijek bilo tako. Na individualnoj psihološkoj razini stres je dugo vremena bio implicitan poput organizacijskog okvira za razmišljanje o psihopatologiji, naročito u teoretiziranju Freuda i kasnijih, psihodinamski orijentiranih, autora (Lazarus i Folkman, 2004). Oni su umjesto stresa, koristili pojam anksioznosti. Također, riječ stres ne pojavljuje se niti u indeksu *Psiholoških sažetaka* (*Psychological Abstracts*) sve do 1944. godine (Lazarus i Folkman, 2004). Lazarus i Folkman (2004) navode kako je Drugi svjetski rat imao najveći mobilizirajući učinak na teoriju i istraživanja stresa. Znanstvenike je zanimalo učinak stresa na funkcioniranje vojnika u borbi. Stres je mogao povećati ranjivost vojnika i oslabiti borbeni potencijal grupe za učinkovitu akciju (Lazarus i Folkman, 2004). Istraživači koji su se tada bavili ovom temom usmjeravali su se na utjecaj stresa na ranjivost vojnika pod njegovim pritiskom.

Što se tiče suvremenog razvoja, može se reći kako je pet, relativno novih, pojava također stimuliralo interes za stres i suočavanje s njim. Lazarus i Folkman (2004) navode kako su to: zaokupljenost individualnim razlikama, ponovno javljanje zanimanja za psihosomatiku, razvoj bihevioralne terapije namijenjene tretmanu i prevenciji bolesti ili životnih stilova koji povećavaju rizik od obolijevanja, pojava cjeloživotne razvojne perspektive i pridavanje sve većeg značenja utjecaju okoline na ljudske akcije i odnose. Zanimanje za individualne razlike proizašlo je iz istraživanja učinaka stresa na postignuće u Drugom svjetskom ratu (Lazarus i Folkman, 2004).

Zotović (2002) navodi kako se u literaturi, kao i u formalnoj i neformalnoj komunikaciji među stručnjacima, može uočiti da se stres najčešće shvaća na jedan od dva načina, gdje u okviru svakog od njih postoje dva načina definiranja. Prvo shvaćanje stres definira kao događaj koji za većinu ljudi predstavlja prijetnju ili gubitak te kao događaj koji samo za neku određenu osobu može predstavljati prijetnju ili gubitak (Zotović, 2002). Prema drugom shvaćanju, Ihan (2006, prema Cepanec, 2016) opisuje stres kao reakciju cijelog organizma na opasnost, a način svakog pojedinca na koji će percipirati i kako reagirati na moguće okolinske opasnosti i izazove ovisi o njegovoj subjektivnoj procjeni okolnosti, iskustvu te izgradnji strategija otpornosti. Također, Lazarus i Folkman (2004) navode da se stres najčešće definira kao podražaj ili kao reakcija. Podražajne definicije usmjerene su na događaje u okolini, poput prirodnih katastrofa, bolesti ili otpuštanja s posla. Taj pristup pretpostavlja da su određene situacije normativno stresne, ali ne uzima u obzir individualne razlike u procjeni događaja. Definicije reakcija odnose se na stanje stresa pa se o osobi govori da je pod stresom ili u stresu. Lazarus i Folkman (2004) zaključuju kako obje vrste definicija imaju ograničenu upotrebljivost zato što se podražaj smatra stresnim samo u odnosu na stresnu reakciju.

Brajković (2006) daje zanimljiv opis stresa kao jedan podražaj koji, kao takav, može biti pozitivan ili negativan. Time što mu se može dati "boja" sreće ili nesreće nimalo se ne mijenja njegov uvijek isti smisao, a to jest da je stres jedan složen sustav akcije i reakcije, podražaja i odgovora (Brajković, 2006).

Lazarus i Folkman (2004) ističu da stres predstavlja takav odnos između osobe i njezine okoline koji ona procjenjuje previše zahtjevnim za svoje adaptivne resurse ili kapacitete i ugrožavajućim za svoju dobrobit.

Postalo je sve više jasno da u reakcijama na stres postoje važne individualne razlike (Lazarus i Folkman, 2004). Stres ima značajne negativne učinke na fizičko i mentalno zdravlje, bez obzira na spol, rasu i dob (Sheth, McGlade i Yurgelun-Todd, 2017). On se, naime, javlja kada psihički, emocionalni i/ili tjelesni zahtjevi pojačavaju regulatorni kapacitet organizma. Utjecaj na organizam može se razlikovati ovisno o učestalosti, veličini i trajanju stresa. Sheth, McGlade i Yurgelun-Todd (2017) navode da umjerene razine stresa mogu biti prevladavajuće za osobu, ali dugotrajni stres može imati negativne posljedice na dobrobit organizma.

Zotović (2002) navodi kako u osnovi stresnog iskustva postoji poseban odnos između osobe i njenog okruženja. O stresu se može govoriti samo onda kada je osoba izložena

događaju koji procjenjuje kao prijetnju ili gubitak, to jest kada osoba procjenjuje da situacija zahtijeva ulaganje povećanih napora u svrhu prilagodbe na tu situaciju (Zotović, 2002).

Što se tiče izvora stresa, on, prema Lazarusu i Folkmanu (2004) može biti unutarnji ili vanjski podražaj, izolirani događaj ili niz događaja koje pojedinac ili obitelj procjenjuje ugrožavajućim za njihov život, njihova materijalna dobra i samopoštovanje, a koji s obzirom na takvu percepciju može poremetiti svakodnevni život pojedinog člana obitelji i obitelji u cjelini. Zotović (2002) zaključuje da događaje koji se na ovaj način subjektivno procjenjuju nazivamo stresnim događajima, stresnim situacijama ili stresorima. Ovakvo određenje implicira da stresni događaj uključuje promjenu u odnosu na prethodno stanje (Zotović, 2002).

Autori su složni u tome da se puno različitih događaja može definirati stresnima. Neki su objektivno manje stresni, ali za određene pojedince mogu predstavljati izniman stres i obratno. Primjerice, to može biti objektivna opasnost, to jest izravna prijetnja životu, ali i prijetnja za druge značajne osobe, za značajne oslonce u životu, uobičajeni način života, uvjerenja i slično (Zotović, 2002). Prijetnja, kao i gubitak, u ovom se slučaju smatraju širokim pojmom. U ovom kontekstu gubitak ne znači samo smrt značajne osobe, nego se primjerice može odnositi i na prekid veze s prijateljem koji se odselio, prekid partnerskog odnosa ili pak, gubitak doma (Zotović, 2002). Lacković-Grgin (2000) ističe kako se opasnost, za razvoj osobe i njezinu prilagodbu, nalazi u činjenici da mnogi izvori stresa često dolaze u komorbiditetu.

Osim događaja koje nazivamo stresnima, postoje i događaji koji su, možemo reći, njihova dublja verzija. Oni se zovu traumatski događaji. Prema petom izdanju Dijagnostičkog i statističkog priručnika duševnih poremećaja DSM–V (Američka psihijatrijska udruga, 2014), traumatski događaji uključuju izravnu i neizravnu izloženost stvarnoj ili prijetjećoj smrti, ozbiljnom ozljeđivanju ili seksualnom nasilju. Ovakvi događaji mogu biti jednokratni, ali i ponavljajući (Profaca, 2016). U drugom slučaju, najčešće govorimo o složenoj ili kompleksnoj traumi koja je povezana s prolongiranim, ponavljajućim traumatskim iskustvima, npr. tjelesno i seksualno nasilje, emocionalno zlostavljanje i zanemarivanje najčešće od strane žrtvi poznate osobe (Sanderson, 2013, prema Profaca, 2016). Traumatski događaji ometaju uobičajen osjećaj kontrole koji pojedinac ima nad životom te osjećaj povezanosti s drugima i značenja koja pridaje svijetu oko sebe (Herman, 1997, prema Profaca, 2016). Neposredno nakon traumatskog događaja javljaju se reakcije koje služe mijenjanju osjećaja povezanih s traumom. Pojedinac je nakon traumatskog događaja zaokupljen

doživljenim, izložen ometajućim mislima i slikama proživljenog (Profaca, 2016). Ovaj proces služi modificiranju osjećaja povezanih s traumom i stvara toleranciju za kontekst u kojem se javljaju sjećanja (van der Kolk, 1996, prema Profaca, 2016). Traumatsko iskustvo može utjecati na sva područja života: osjećaje, mišljenje, pamćenje, ponašanje, tjelesno zdravlje i socijalne odnose.

Zanimljivo je kako se odmah pri definiranju stresa spominje i koncept otpornosti što nam govori o tome da su stresni događaji zapravo subjektivan pojam te najviše ovise o percepciji osobe koja ih doživljava. Ono što je najvažnije naglasiti jest da ono što je stresno za jednu osobu u određenom trenutku njenog života ne mora biti stresno za drugu osobu ili za istu tu osobu u nekom drugom trenutku (Zotović, 2002). Stres nastaje iz kombinacije utjecaja stresnih događaja i individualnih karakteristika koje osoba posjeduje, a koje joj pomažu nositi se s trenutnom situacijom. Prema Lazarusu (1984, prema Zotović, 2002) subjektivna procjena događaja obuhvaća težinu zahtjeva koji se postavljaju pred pojedinca, kao i oslonaca koje pojedinac ima na raspolaganju u procesu suočavanja s problemom. Prema modelu autora transakcionističke teorije, osoba prvo prepoznaje da se pred njom nalazi neki problem (primarna procjena), a zatim procjenjuje što joj je potrebno da bi riješila taj problem (sekundarna procjena) (Zotović, 2002). Konačno, stres bi, prema tome, bio rezultat procjene da postoji nesklad između zahtjeva te situacije i mogućnosti osobe za ispunjavanje tih zahtjeva.

2.2. Utjecaj stresnih događaja na mentalno zdravlje

Kada govorimo o posljedicama stresa na mentalno zdravlje, transakcionistički model ukazuje na potrebu i omogućuje povezivanje različitih gledišta o porijeklu mentalnih teškoća (Zotović, 2002). Za pojavu mentalnih poremećaja odgovoran je, prema ovom modelu, veći broj čimbenika (Zotović, 2002). Reakcije na traumatske događaje smatraju se razumljivim ili normalnim reakcijama na nenormalne okolnosti (Arambašić, 2000, prema Profaca, 2016) koje se mogu javiti odmah nakon traumatskog događaja, ali i tjednima kasnije. Arambašić (2000, prema Profaca, 2016) traumatske stresne reakcije definira kao neposredne reakcije na traumatski događaj, to jest sklop osjećaja, misli i postupaka za vrijeme trajanja zastrašujućeg događaja ili neposredno nakon njega, a koje su usmjerene na ublažavanje učinaka

traumatskog iskustva. Nadalje, spomenuta autorica navodi kako određeni sklop karakteristika pojedinca, ali i vanjskih okolnosti može izazvati dugoročne i teže posljedice na planu tjelesnog i mentalnog zdravlja koje najčešće ne nestaju same od sebe te tada govorimo o postraumatskim stresnim reakcijama, to jest sklopu osjećaja, misli i ponašanja vezanih uz sjećanja na traumatsko iskustvo (Arambašić, 2000, prema Profaca, 2016).

Danas je jasan formativni utjecaj traumatskih iskustava u djetinjstvu i njihov ključni ishod u djelovanju na očekivanja o svijetu i o sigurnosti života s drugima te na osjećaj osobnog integriteta (Pynoos, Steinberg i Goenjian, 1996, prema Profaca, 2016). Još je Bowlby (1973, prema Profaca, 2016) naglašavao da traumatski događaji mijenjaju djetetovu unutrašnju sliku svijeta, oblikuju shvaćanje sebe i drugih te vode očekivanjima od budućnosti koja imaju dubok utjecaj na sadašnje i buduće doživljavanje i ponašanje. Povećana pobuđenost uključuje poremećaje spavanja, razdražljivost, ljutnju, teškoće s koncentracijom i drugo (Pynoos i Nader, 1993, prema Profaca, 2016).

Dakle, traumatsko iskustvo može omesti ili potaknuti kritična razvojna područja. Pynoos, Steinberg i Goenjian (1996, prema Profaca, 2016) navode da, što je dijete zrelije, to ima veći kapacitet prepoznavanja posljedica traumatskog iskustva u svom životu. Razvojni stupanj na kojem dijete doživljava traumatsko iskustvo ima glavni učinak na sposobnost kasnije adaptacije (Profaca, 2016). Aldwin (1994) navodi kako su istraživanja stresa često vidjela posljedice takvih iskustava kao veliku katastrofu, ali pritom, nisu razmotrila prethodne događaje.

Stres najčešće ima kumulativan učinak te više od jednog velikog stresnog događaja, nekoliko manjih u kratkom vremenskom periodu može iscrpiti osobu, kako na fizičkom, tako na mentalnom planu (Aldwin, 1994). Ishodi stresnih događaja bit će različiti i s obzirom na strategije suočavanja (Lacković-Grgin, 2000).

Što se tiče suočavanja sa stresom, Mavar (2009) ističe da se suočavanje odnosi na različite oblike ponašanja koje pojedinac koristi u odgovaranju na stresne situacije s ciljem da umani učinke tih stresnih događaja. Bitne funkcije suočavanja su regulacija neugodnih emocija i rješavanje problema koje stvara stres (Lacković-Grgin, 2000). U transakcijskom pristupu suočavanje se promatra u konkretnoj situaciji, to jest naglašava se utjecaj procjene specifičnih zahtjeva situacije i sposobnosti osobe da svlada zahtjeve koji proizlaze iz te situacije (Mavar, 2009). Prema Lazarusu i Folkmanovoj (1984, prema Mavar, 2009) razlikuju se dva tipa suočavanja: suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije. Suočavanje usmjereno na problem uključuje aktivnost, to jest rješavanje problema ili

poduzimanje akcije pa se ovaj način uglavnom koristi kad osoba procjeni da može kontrolirati ishode stresnog događaja, a suočavanje usmjereno na emocije prevladava u situacijama koje se procjenjuju nekontroliranim (Mavar, 2009). Funkcija suočavanja usmjereno na problem je mijenjanje odnosa osobe i okoline direktnim djelovanjem ili kognitivnim restrukturiranjem, dok je funkcija emocijama usmjereno suočavanja smanjivanje stresnog doživljaja i/ili promjena interpretacije događaja (Mavar, 2009).

Mikelić (2016) navodi da su autori različitih istraživanja izvijestili o tome da su mehanizmi suočavanja različiti kod muškaraca i žena. Dok žene prilikom suočavanja sa stresom koriste mehanizam orijentiran na emocije, muškarci su orijentirani na sami problem te stoga racionalnije razmatraju stresnu situaciju u kojoj se nalaze, a i sami su otporniji na stres od žena (Beasley i sur., 2003). Osim toga, žene životne događaje procjenjuju negativnije od muškaraca i imaju manji osjećaj kontrole nad onim što im se događa (Matud, 2004, prema Mikelić, 2016).

Smith (2016) navodi kako odabir strategije suočavanja koje pojedinac koristi, također, ovisi i o kognitivnom i emocionalnom razvoju. Emocionalno zrele osobe često koriste adaptivne strategije suočavanja, dok maladaptivno suočavanje može dovesti do destruktivnog ponašanja (Smith, 2016). U svakom slučaju, važno je napomenuti kako je suočavanje s određenim životnim stresorima dinamičan odnos između različitih komponenti.

U skladu s tim, suočavanje djece i adolescenata se razlikuje od suočavanja odraslih jer oni više ovise o drugim ljudima i svojoj okolini, a vezano je i za specifičnosti njihova kognitivnog razvoja (Kardum i Krapić, 2001, prema Mavar, 2009). Rezultati istraživanja koje je proveo Mavar (2009) pokazali su da adolescenti najčešće koriste mehanizam usmjeren na problem prilikom suočavanja sa stresom. Istraživanja Vulić-Prtorić (2002, prema Mavar, 2009) su pokazala da je ta strategija najčešće korištena i najefikasnija strategija kod adolescenata. Isto tako, s obzirom na spol, adolescentice ipak u većoj mjeri koriste suočavanje usmjereno na problem, nego adolescenti. Zanimljivo je primijetiti kako su žene u odrasloj dobi većinom usmjerene na emocije prilikom suočavanja, a adolescentice na problem. Copeland i Hess (1995, prema Mavar, 2009) to objašnjavaju time što djevojke ranije sazrijevaju i doživljavaju veću razinu stresnosti pa je moguće da kod njih prije dolazi i do diferencijacije strategija suočavanja te većeg korištenja suočavanja usmjereno na problem.

Uz navedene dvije strategije suočavanja, postoji i opcija izbjegavanja suočavanja sa stresom. Lacković-Grgin (2000) navodi kako je izbjegavanje kao strategija suočavanja kod djece i adolescenata povezana s depresivnim raspoloženjima. Međutim, adolescenti, kada su

svjesni neučinkovitosti takve strategije, najčešće neće tražiti podršku odraslih zbog potrebe za neovisnošću (Lacković-Grgin, 2000). Kalebić Maglica (2007) navodi kako traumatski i stresni događaji automatski dovode do kognitivnoga i ponašajnog izbjegavanja svega što je povezano s traumatskom i stresnom epizodom. Stalno razmišljanje o neugodnim događajima dovodi do negativnih emocija, a potiskivanje takvih emocija je povezano s povećanim psihološkim uzbuđenjem (Kalebić Maglica, 2007).

Već se prilikom odabira samih strategija suočavanja sa stresom da naslutiti kako postoje razlike između ljudi međusobno. To nam govori o tome da svaka osoba ima vlastitu percepciju događaja oko sebe i da nitko nema isti način reagiranja na okolinske podražaje, što nas dovodi do toga da svaka osoba u sebi nosi određene slabosti i potencijale kojima se služi prilikom nedaća.

3. KONCEPT OTPORNOSTI

3.1. Teorijska utemeljenost otpornosti

Otpornost potječe od latinske riječi "resilire", što znači "(po)vratiti se, odskočiti". Općenito, rječnik definira da je imenica otpornost (doslovni prijevod s eng.: elastičnost) zapravo, izvedenica pridjeva "elastičan" te on ima dvije primjene: sposoban je odmotati se ili vratiti u oblik nakon savijanja ili istezanja te može vratiti svoj identični prvobitni oblik ili položaj nakon savijanja ili istezanja (Windle, 2011). Kada bi se navedena definicija odnosila na osobe, njezina formulacija glasila bi da su to osobe koje su sposobne izdržati ili izvući se iz teških uvjeta te se lako i brzo mogu oporaviti od nesreće ili bolesti.

Siebert (2006, prema Berc, 2012) također, navodi da je otpornost sposobnost pojedinca da se brzo oporavi nakon neke nesreće, problemske situacije, odnosno neugodnog i stresnog događaja, pri čemu je oporavak popraćen nadvladavanjem izvora stresa i to bez nekog od oblika disfunkcionalnog ponašanja.

Werner (1982, prema Shean, 2015) je definirao otpornost kao sposobnost pojedinca da se učinkovito suoči s unutarnjim slabostima i vanjskim utjecajima. Prvi od navedenih autora spominje unutarnje slabosti individue te jednostavno formuliranom definicijom opisuje

otpornu djecu kao onu koja su bila vrijedna, dovoljno su se igrala, bila voljena i od njih se očekivalo više (Werner, 1982, prema Shean, 2015).

Najčešća definicija otpornosti u literaturi je pozitivna prilagodba u kontekstu značajnih negativnih događaja (Zvizdić, 2015). Kada osoba procjenjuje da situacija zahtijeva ulaganje povećanih napora u svrhu prilagodbe na tu situaciju, otpornost tada predstavlja uspješan ishod, a ne negativne posljedice koje bi se inače očekivale. Pri tome se podrazumijeva izloženost prijetnji ili nesreći te ostvarenje pozitivne prilagodbe usprkos nje (Kirmayer i sur., 2009, prema Zvizdić, 2015). Ovdje prilagodba ukazuje na suočavanje i razvoj unatoč riziku, stresu ili traumi. U skladu s tim, Hooper (2009) navodi kako je otpornost, zapravo, veoma slična posttraumatskom oporavku i razvoju.

Ime koje se najčešće spominje u kontekstu otpornosti je svakako Michael Rutter, poznati dječji psihijatar. Rutter (2006) je definirao otpornost kao interaktivni koncept koji se bavi kombinacijom ozbiljnih iskustava s rizikom i relativno pozitivnog psihološkog ishoda unatoč tim iskustvima. Ističe da je otpornost više od socijalne kompetencije ili pozitivnog mentalnog zdravlja te naglašava kako kompetencija mora postojati s dozom rizičnosti da bude otporna (Shean, 2015). Utemeljio je nekoliko načela za teoriju otpornosti na temelju njegovih opsežnih istraživanja (Rutter, 2006, Rutter, 2007, Rutter, 2012, Rutter, 2013, prema Shean, 2015). Jedno od načela koje Rutter (2006) podržava jest da otpornost nije povezana s individualnim osobinama ili superiornošću, nego je to najčešće prilagodba osobe s resursima koje ima u sebi. Otvoreno kritizira ideje "superdjece" ili "neranjivih" i sugerira da individualne razlike u otpornosti mogu biti uzrokovane genetskim učincima koji neku djecu čine više ili manje osjetljivima na promjene (Shean, 2015).

Masten i Obradović (2008) navode kako se, u razvojnim znanostima, individualna otpornost odnosi na procese, sposobnost ili uzorke pozitivne prilagodbe tijekom ili nakon izlaganja negativnim iskustvima koja mogu oštetiti uspješno funkcioniranje ili razvoj osobe.

Ovaj široki koncept obuhvaća tri različite vrste pojava:

- (1) postizanje boljih rezultata od očekivanih ishoda kod rizičnih skupina ljudi,
- (2) održavanje sposobnosti ili održavanje djelotvornog funkcioniranja u izrazito nepovoljnim uvjetima te
- (3) povratak ili postizanje učinkovitog funkcioniranja nakon razdoblja izloženosti traumatskim iskustvima ili uvjetima nenadanih nedaća (Masten i Obradović, 2008).

Nadalje, Waller (2001, prema Zvizdić, 2015) smatra da otpornost nije statična, jer nitko nije (ne)otporan cijelo vrijeme te je mnogo bolje otpornost opisati kao proces koji se događa

kroz vrijeme, uz konstantne interakcije s nevoljama i promjenama životnih okolnosti. Naime, mnogo je bolje pretpostaviti da otpornost varira tako da je nekad više osobna, a nekad više okolinska, ali i da najčešće predstavlja interakciju oba spomenuta čimbenika (Glantz i Sloboda, 1999, prema Zvizdić, 2015).

Kao što je već navedeno, pojam otpornosti kao početnu točku pretpostavlja da postoji velika heterogenost u reakcijama ljudi na sve vrste nepovoljnih događaja (Rutter, 2012). Otpornost je zaključak koji se temelji na dokazima da neki pojedinci, koji su doživjeli sličnu razinu nepovoljnih događaja, imaju bolje rezultate od drugih (Rutter, 2012). Štoviše, Rutter (2012) navodi kako negativno iskustvo može imati ili senzibilizirajući učinak ili učinak jačanja u odnosu na odgovor na kasniji stres ili nedaće.

Autori spominju ranjivost i otpornost kao suprotne polove na jednom kontinuumu, koji reflektiraju sklonost nepovoljnim ili benignim posljedicama uslijed izloženosti visoko rizičnim okolnostima (Fergus i Zimmerman, 2005). Rutter (1990, prema Zvizdić, 2015) naglašava definiciju prema kojoj je otpornost pozitivni pol fenomena koji demonstrira individualne razlike u odgovorima ljudi na stres i nesreće, a negativni pol radije naziva neotpornošću, a ne ranjivošću. Lazarus i Folkman (2004) navode kako pomanjkanje resursa čini osobu psihološki ranjivom samo onda kada se nedostatak odnosi na nešto važno. Dakle, ranjivost je određena i značenjem ugroženih vrijednosti koje su pogođene nekim događajem (Lazarus i Folkman, 2004). Ovakvo stajalište se može povezati s navedenom definicijom stresa, koja kaže kako je to subjektivan doživljaj. Upravo to nam daje izravnu poveznicu između stresa i ranjivosti, odnosno otpornosti osobe.

Neka su djeca ranjivija od druge zato što posjeduju neke urođene ili rano stečene fiziološke i psihološke dispozicije. Druga djeca i adolescenti ranjiviji su zato što su ih nepovoljne okolnosti zadesile u nekom od razvojno osjetljivih perioda života. Lacković-Grgin (2000) navodi da su djeca također, ranjivija zato što nisu postigla onaj stupanj razvoja osobnih kompetencija koje bi im mogle olakšati kontrolu nad okolinom. Ranjivost se dakle, odnosi na relativno trajne karakteristike djeteta, obitelji i šire okoline koje mogu rezultirati negativnim ishodima stresne transakcije (Lacković-Grgin, 2000).

3.2. Istraživanja u području individualne otpornosti

Otpornost je jedan od onih koncepata u društvenim znanostima pri čijoj konceptualizaciji i operacionalizaciji postoje brojni izazovi i pristupi (Ferić, Maurović i Žižak, 2016). Definirajući otpornost različiti autori pažnju stavljaju na različite aspekte tog fenomena. Tako se jedni usmjeravaju na obilježja pojedinca ili obilježja obitelji/zajednice, drugi na procese, a treći na ishod (Ferić, Maurović i Žižak, 2016). Isto tako, u literaturi je moguće naći pristupe otpornosti koji kombiniraju dva od tri navedena usmjerenja. To nije ništa neobično zato što je i sam razvoj cjelokupnog koncepta otpornosti bio popraćen raznim usmjerenjima.

Kako bi se bolje razjasnio koncept otpornosti, kao i individualne otpornosti, na kojoj i jest naglasak u ovom radu, važno je spomenuti njegov razvoj. Naime, tijekom povijesti svojeg razvoja, koncept otpornosti prošao je četiri vala (O'Dougherty Wright, Masten i Narayan, 2013). Svaki val istraživanja imao je drugačiji fokus. Prvi val je započeo usmjeravanjem na pojedinca (Masten, 2001, prema Ferić, Maurović i Žižak, 2016). Uključivao je pristupe usmjerene na osobe i pristupe koji su usmjereni na varijable. Pristupi usredotočeni na osobu identificirali su otporne pojedince u nastojanju da se utvrdi kako su se razlikovali od ostalih pojedinaca koji su suočeni s sličnim nedaćama ili rizicima koji se nisu bavili time. Pristup s promjenjivim fokusom, za razliku od toga, ispitivao je veze između karakteristika pojedinaca i njihovih okolnosti koje su doprinijele dobrom rezultatu kada su rizici bili visoki. Ova se metoda usredotočila na varijable koje su prešle na velike, heterogene uzorke i bile su značajne u multivarijantnoj statistici. U mnogim studijama iz svake od tih perspektiva i široko različitih metoda, prvi val istraživanja pokazao je upečatljiv stupanj dosljednosti u istraživanju (O'Dougherty Wright, Masten i Narayan, 2013).

Drugi val istraživanja otpornosti reflektira širu transformaciju koja se pojavljuje u znanosti koja se bavi normativnim i patološkim razvojem koji je pratio pojavu razvojne psihopatologije (Masten, 2007, prema O'Dougherty Wright, Masten i Narayan, 2013). Kao rezultat toga, istraživanja otpornosti kontekstualizirana su na više načina, uključujući i interakciju pojedinca s mnogim drugim sustavima na mnogim razinama tijekom života. Dakle, odnosi se na pojedinčevo okruženje i njegov utjecaj na razvoj otpornosti. Primjeri ovih sustava uključuju razvoj privrženosti, moralni i etički razvoj, samoregulacijske sustave za moduliranje emocija, uzbuđenja i ponašanja te motivacijske sustave. Drugi sustavi uključuju

širi kulturalni kontekst i sastoje se od proširenih obiteljskih mreža, vjerskih organizacija i drugih društvenih sustava u društvu koje nudi velike prednosti.

U trećem valu istraživači su se usmjerili na razvoj intervencija temeljenih na rezultatima istraživanja (Masten, 2007, prema Ferić, Maurović i Žižak, 2016). Ovdje su istraživači počeli prevoditi osnovnu znanost o otpornosti koja se pojavljuje u akcijama koje su namijenjene promicanju otpornosti. Priznali su da pokusi za promicanje pozitivne prilagodbe i sprječavanje problema kod pojedinaca s visokim rizikom za razvoj problema predstavljaju moćnu strategiju za testiranje teorije otpornosti i procesa koji su bili ciljani u teoriji ili logičkom modelu eksperimentalne intervencije.

U zadnjem valu dolazi do pomicanja fokusa na višerazinsku interakciju, s jedne strane gena i neurobiološke prilagodbe, a s druge strane, različitih razina pojedinčevog okruženja (O'Dougherty Wright, Masten i Narayan, 2013). Ovaj je val počeo rasti, budući da su nove metode istraživanja postale šire dostupne za proučavanje tih procesa, uključujući procjenu gena, ekspresiju gena, strukturu i funkciju mozga, društvenu interakciju i statistiku za modeliranje rasta, promjena i interakcije u složenim sustavima (Masten i Obradović, 2008).

Potrebno je spomenuti kako su se detaljnija istraživanja o otpornosti unutar psihologije počela provoditi tek nakon Drugog svjetskog rata jer su za vrijeme rata mnogi ljudi doživjeli traume što je potaklo znanstvenike da proučavaju načine nošenja s tim traumama i kakve su dugoročne posljedice te traume imale na njihov kasniji život (Seligman, 2000, prema Sviben, 2017). Baš kao što je prije spomenuto, s vremenom su se počele uviđati značajne individualne razlike između pojedinaca u nošenju sa životnim teškoćama, a nakon čega je nizom istraživanja potvrđen čimbenik koji obuhvaća veliki dio tih individualnih razlika, a to je koncept otpornosti (Masten, 2001).

Često su u dosadašnjim istraživanjima o otpornosti istraživači izvještavali kako su bili motivirani za proučavanje ovog fenomena zato što su bili inspirirani životnim pričama mladih ljudi koji su preživjeli velike gubitke i postigli osobni uspjeh unatoč doživljenim nepovoljnim okolnostima (Masten, 2014).

Otpornost je često izražena u smislu rizika i zaštitnih čimbenika za dijete i, kasnije, odraslu osobu (Hooper, 2009). Istraživanja o otpornosti znatno su porasla tijekom protekla dva desetljeća i sada opet dobivaju sve veći interes onih koji su uključeni u praksu u odnosu na njezin potencijalni utjecaj na zdravlje, dobrobit i kvalitetu života (Windle, 2011). Kao što se da primijetiti ovakav pristup se odmiče od modela patologije i psihopatologije i

usredotočuje na razumijevanje zdravstvene razvijenosti unatoč riziku te na snagama umjesto slabostima. Windle (2011) navodi da je složenost definiranja onoga što se čini relativno jednostavnim konceptom otpornosti, široko prepoznata, osobito unutar bihevioralnih znanosti. To stvara znatne izazove pri razvoju operativne definicije otpornosti, što dovodi do nedosljednosti definiranja koje se odnose na prirodu potencijalnih rizika i zaštitnih procesa (Windle, 2011).

Masten (2014) ističe da se istraživanje otpornosti u ljudskom razvoju temeljno bavi promjenama u životima ljudi i procesima koji objašnjavaju obrasce prilagodbe u kontekstu iskustava koji prijete razvoju na različite načine. Pristupi usredotočeni na osobu primjećuju sličnosti i razlike među ljudima koji pokazuju otpornost u usporedbi s onima koji doživljavaju slične nedaće i koji ne pokazuju isto ili one koji pokazuju iste pozitivne ishode, ali su imali mnogo manje negativnih iskustava (Masten, 2014). Ti kontrasti često iniciraju dodatno istraživanje resursa ili zaštitnih čimbenika koji mogu pomoći objasniti otpornost.

Luthar (2003) smatra da je neophodno razlikovati dva tipa procesa koji vode ka otpornosti prilikom izloženosti specifičnom čimbeniku rizika ili skupu čimbenika rizika, a to su zaštitni procesi u kojima je izloženost čimbeniku otpornosti od koristi za one pojedince koji su izloženi čimbeniku rizika, ali nisu od koristi (ili su manje korisni) za one koji nisu izloženi riziku te kompenzatorni procesi u kojima čimbenik otpornosti ima podjednaku korist to jest efekat benefita i za one pojedince koji su izloženi, ali i za one koji nisu izloženi nepovoljnim okolnostima. Luthar (2003) smatra da se zapravo može govoriti o čimbenicima otpornosti koji mogu služiti ili kao zaštitni ili kao kompenzacijski čimbenici. Na temelju istraživačke literature, Luthar (2003) navodi da postoje mnogi čimbenici (individualni, obiteljski i vršnjački) koji, kod djece koja su odgojena u visokorizičnim sredinama, mogu razvijati otpornost.

Budući da su Garmezy, Masten i Tellegen (1984, prema Zvizdić, 2015) pretpostavljali da zaštitni čimbenici djeluju kroz tri različita mehanizma: kompenzaciju, izazov i imunizaciju, Garmezy i njegovi suradnici (1984, prema Zvizdić, 2015) predložili su tri modela za evaluaciju odnosa između čimbenika rizika i otpornosti. Fergus i Zimmerman (2005) navode kako su modeli otpornosti razvijani da bi se objasnilo kako pojedinac i čimbenici iz okruženja funkcioniraju s ciljem reduciranja ili neutraliziranja štetnih efekata čimbenika rizika.

To su:

- Kompenzacijski model

Prema ovom modelu, stresogeni čimbenici (čimbenici rizika) i zaštitni čimbenici se međusobno isprepliću i kompenziraju u predikciji ishoda tako da ozbiljni stres može djelovati sasvim suprotno posredstvom osobnih kvaliteta ili izvora podrške (Werner, 2000, prema Zvizdić, 2015). Primjerice, vjerojatnije je da će mladi koji žive u siromaštvu više pokazivati nasilno ponašanje u odnosu na mlade koji ne žive u siromaštvu. Međutim, odrasli koji prate ponašanje tih mladih mogu im pomoći da uravnoteže negativne efekte siromaštva (Fergus i Zimmerman, 2005).

- Model izazova

Model izazova se bazira na pretpostavci da iskustvo s umjerenim količinama stresa može služiti za povećanje kompetencija. Fergus i Zimmerman (2005) smatraju da su mladi ljudi pripremljeni na suočavanje s povećanim rizikom ukoliko su imali priliku uspješno prijeći niske razine rizika. Naime, uz kontinuiranu izloženost nevoljama mladi ljudi sazrijevaju te se povećavaju njihovi kapaciteti da se uspješno nose s nepovoljnim okolnostima usprkos povećavanju rizika. Dakle, umjerene razine angažmana tijekom određenog rizika osiguravaju iskustveni kontekst za učenje o učincima ponašanja koji opet potiču razvijanje budućih strategija suočavanja kod djece i adolescenata (Fergus i Zimmerman, 2005).

- Model imunizacije ili model zaštitnih čimbenika

Ovaj model uzima u obzir i osobne snage i slabosti pojedinca u odnosu sa stresom, što znači da se utjecaj stresa čini snažnijim ili slabijim u ovisnosti o osobnim obilježjima. Drugim riječima, osobna obilježja ili karakteristike individue mogu umanjiti ili pojačati utjecaj stresora kao varijable (Zvizdić, 2015). Zaštitni čimbenici mogu biti u interakciji s čimbenicima rizika u reduciranju vjerojatnosti za negativan ishod. Na temelju rezultata jednog istraživanja utvrđeno je da je za mlade ljude, za koje je karakteristična visoka razina socijalne podrške od roditelja, odnos između siromaštva i nasilnog ponašanja reduciran (Fergus i Zimmerman, 2005).

Ferić, Maurović i Žižak (2016) navode da kroz svoj pedesetogodišnji razvoj, koncept otpornosti je prošao put od usmjerenosti na pojedinca ka usmjerenosti na sve šira okruženja pojedinca (obitelj, zajednica, kultura). Stoga, Mangham i suradnici (1997, prema Doležal,

2006) navode da bi za otpornost trebala biti prisutna usklađenost individualnih obilježja pojedinca s njegovom vanjskom okolinom, a jedan od uvjeta je i utjecaj okoline i njezinih aspekata na pojedinca i obratno.

Garmezy (1984, prema Shean, 2015) je predstavio ekološki pogled na koncept otpornosti te je na temelju tog stajališta tvrdio da svi zaštitni čimbenici, i na individualnoj i na obiteljskoj razini te izvan obitelji, zajednički utječu na otpornost. Neki od tih utjecaja uključuju (Shean, 2015):

- individualne čimbenike – pretpostavlja dispozicijske attribute djeteta kao što je temperament (razina aktivnosti), kako se susreće s novim situacijama (pozitivna reakcija na druge) i kognitivne sposobnosti.
- obiteljske čimbenike - obiteljska kohezija i toplina (unatoč siromaštvu ili bračnom neslaganju), prisustvo brižne odrasle osobe u odsutnosti roditelja koji reagiraju (kao što je baka i djed ili baka) ili zabrinutost roditelja za dobrobit svoje djece.
- čimbenike potpore - izvan obitelji, uključivali su dostupnost i korištenje vanjskih sustava podrške od strane roditelja i djece, snažan nadomjestak majke, podržavajuća i zainteresirana učiteljica ili institucionalna struktura koja potiče veze s većom zajednicom (crkva, socijalna služba).

Ovakvi zaključci nam govore da ipak postoje neki općenito kategorizirani čimbenici koji imaju pozitivne konotacije na razvoj osobe. Svakako da osoba koja ima barem jedan od navedenih zaštitnih čimbenika ima veliki potencijal za razvoj individualne otpornosti. Međutim, prethodni autori su spominjali da i neki, općeniti, rizični čimbenici mogu pozitivno djelovati na sam razvoj i kvalitetu života osobe. Kao takav primjer najbolje je opisano posvajanje koje može djelovati jako rizično, ali i zaštitnički ukoliko se radi o izdvajanju iz nepovoljnih uvjeta za razvoj djeteta.

Povezano s tim, zaštitni čimbenici obično su identificirani u tri razine funkcioniranja: individualna (usmjerenost ka osobi), društvena (obiteljska kohezija, roditeljska pomoć, pozitivni i podržavajući odnosi s vršnjacima) i razina zajednice (institucionalni i ekonomski čimbenici, podržavajuća zajednica u kojoj pojedinac živi) (Windle, 2011). Neki istraživači razlikuju zaštitne čimbenike na individualnoj razini kao više aspekata, dok se vanjski aspekti smatraju dodatnim utjecajima (Windle, 2011).

Constantine i suradnici (1999) navode da su, pitanja vezana za otpornost i razvoj mladih, posvećena isključivo procjeni vanjskih i unutarnjih aspekata povezanih s pozitivnim razvojem. Istraživanja u više disciplina jasno su identificirala tri glavna vanjska aspekta ili zaštitne čimbenike koji potiču razvoj mladih i otpornost. Ta načela su: brižni i podržavajući odnosi, poruke okoline o visokim očekivanjima i mogućnosti za smisleno sudjelovanje i doprinos (Constantine i sur., 1999). Ono na čemu je naglasak u ovom radu su unutarnji aspekti individualne otpornosti. Constantine i suradnici (1999) su predložili šest glavnih aspekata osobe koji se odnose na njihovu otpornost, a to su: ciljevi i težnje, empatija, osjećaj samoučinkovitosti, suradnja i komunikacija, vještine rješavanja problema i samosvijest. Kako bi se bolje razumio koncept individualne otpornosti unutar svakog aspekta pobliže će se opisati. Ciljevi i težnje su izraz intrinzične motivacije koja usmjerava čovjekov razvoj. Mladi ljudi koji imaju ciljeve i težnje razvijaju osjećaj duboke povezanosti. Istraživanje otpornosti, kao i Nacionalna longitudinalna studija o zdravlju adolescenata (1999, prema Constantine i sur., 1999), identificiralo je osjećaj duboke povezanosti kao najmoćniju osobnu snagu koja štiti od negativnih razvojnih ishoda. Empatija, razumijevanje i briga o drugima i njihovim osjećajima smatra se neophodnim za zdrav razvoj i korijen moralnosti i uzajamnog poštovanja. To je uobičajeni identificirani osobni atribut u istraživanju otpornosti i emocionalne inteligencije (Constantine i sur., 1999). Samoučinkovitost se odnosi na vjerovanje u vlastitu sposobnost i osjećaj da osoba ima moć napraviti razliku. Ona je povezana s osjećajem da čini nešto dobro, pritom imajući sposobnost djelovanja i izvršavanja svoje volje. Rješavanje problema uključuje sposobnost planiranja, snalažljivosti, kritičkog i reflektivnog razmišljanja te kreativnog ispitivanja višestrukih perspektiva prije donošenja odluke ili poduzimanja radnji. Što se tiče suradnje i komunikacije, ovaj aspekt društvene sposobnosti odnosi se na fleksibilnost u odnosima, sposobnost učinkovitog rada s drugima, učinkovitu razmjenu informacija i ideja te izražavanja osjećaja i potreba drugima. Ova karakteristika ima sposobnost olakšavanja razvoja odnosa koji kasnije mogu postati značajan zaštitni čimbenik. Na koncu, samosvijest je znanje i razumijevanje sebe. To je dobar prediktor uspješnog i zdravog razvoja čovjeka. Ono uključuje razvijanje razumijevanja načina na koji čovjekovo mišljenje utječe na njegovo ponašanje, osjećaje i raspoloženja, kao i razumijevanje vlastitih snaga i izazova (Constantine i sur., 1999).

Masten (2009) navodi popis zaštitnih čimbenika otpornosti koji mogu znatno utjecati na razvoj individualne otpornosti kod osobe:

- pozitivni odnosi s bližnjima
- pozitivni odnosi s drugim odraslim osobama u bližoj okolini
- intelektualne vještine
- vještine samokontrole
- pozitivna slika o sebi i samoučinkovitost
- vjera, nada i osjećaj smisla u životu
- prijatelji ili partner koji su podržavajući i prosocijalno orijentirani
- savjesnost i odgovornost prema školskim ili drugim obvezama
- zajednica s pozitivnim uslugama i potporama za djecu i obitelj
- kultura koja ima pozitivne standarde, rituale, odnose i potporu.

Hooper (2009) navodi kako je važno da su te osobine kasnije integrirane u odraslu dob. Mnoge izvještaje koje su davali ispitanici, naveli su kako su neke rizične događaje lakše prebrodili upravo zbog toga što su imali slična iskustva u djetinjstvu, koja su još tada uspješno prebrodila (Hooper, 2009). Međutim, Rutter (2006) ističe značenje "iskustava zaokreta" (*"turning point experiences"*). Iskustva iz prijelaza su trenuci u životu odrasle osobe gdje postoji diskontinuitet s prošlošću koji uklanja nedostatke prošlosti i nudi nove mogućnosti za konstruktivnu promjenu (Rutter, 2006). Na mjestima "zaokreta" ili preobrazbe pojedinci mogu pokazati otpornost unatoč nepovoljnim ishodima tijekom djetinjstva i mladosti.

Ungar (2004) navodi nekoliko slabosti ekološki utemeljenih pristupa istraživanja, a to su: izazovi mjerenja otpornosti u različitim kontekstima, problemi koji razlučuju valjane definicije pozitivnih ishoda te poteškoće u razvoju učinkovitih intervencija, a koje su u skladu s potrebama marginaliziranih populacija. Također, zaključuje da, iako je literatura o otpornosti navela široki raspon ekoloških čimbenika koji koreliraju s zdravim funkcioniranjem u rizičnoj djeci i obiteljima, ta razina znanja još uvijek ne može pomoći pri

predviđanju specifičnog visokorizičnog djeteta koje će preživjeti i / ili napredovati i koje će doživjeti probleme razvoja i ponašanja (Ungar, 2004).

3.3. Povezanost individualne otpornosti i mentalnog zdravlja

Tijekom devedesetih godina javlja se novi pravac razmišljanja i istraživanja koji bi mogao biti nazvan "na zdravlje usmjeren" (Zotović, 2002). Usmjerenost na zdravlje je pravac istraživanja koji se razvio iz istraživanja individualnih razlika u osjetljivosti na stres, točnije iz činjenica da iz proživljenih negativnih događaja neki ljudi izlaze s poteškoćama mentalnog zdravlja, a neki iz njih izlaze još jači i stabilniji (Zotović, 2002). Istraživanja otpornosti pokazuju kako se pojedinci uspješno razvijaju usprkos nepovoljnim životnim uvjetima i rizicima za mentalne bolesti i pokazuju da čimbenici koji se često nazivaju rizičnima ne predstavljaju pouzdane prediktore psihopatologije (Zotović, 2002), nego se veliki naglasak stavlja na koncept otpornosti pojedinca.

Već se godinama istraživači, koji se bave mentalnim zdravljem, fokusiraju na negativne učinke bioloških i psihosocijalnih čimbenika rizika koji utječu na životnih promjene pojedinaca s trajnim problemima ponašanja ili ozbiljnim emocionalnim problemima (Werner, 2005). Ovaj retrospektivni pristup stvorio je dojam da je loš razvojni ishod neizbježan, ako je dijete izloženo traumi, psihičkim poteškoćama roditelja, alkoholizmu ili kroničnoj bolesti u obitelji, jer je ispitivao samo živote onih koji su izašli s poteškoćama mentalnog zdravlja, a ne i one koji su se uspješno oporavili od traume (Werner, 2005). Međutim, tijekom posljednja dva desetljeća 20. stoljeća, ova se perspektiva počela mijenjati (Werner, 2005).

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (2001, 2013, prema Antolić i Novak, 2016) mentalno se zdravlje opisuje kao stanje u kojem osoba ostvaruje svoje sposobnosti, može se nositi sa stresom svakodnevnog života, raditi produktivno i pridonositi zajednici u kojoj živi. U posljednji pristup mentalnom zdravlju ulazi koncept otpornosti. Rutter (1985, prema Antolić i Novak, 2016) u svom definiranju otpornosti polazi od istraživanja reakcija na različite stresove kod raznih pojedinaca te smatra da je otpornost sposobnost nošenja s različitostima kako bi se izbjegao potpuni slom ili različiti zdravstveni problemi kada se pojedinci suočavaju s raznim stresorima. Međutim, kao što je već u prethodnom podnaslovu

zaključeno, novije definicije vide otpornost kao dinamičan proces (Luthar i sur., 2000, prema Antolić i Novak, 2016) u kojem pojedinac ostvaruje dobre ishode unatoč visokim rizicima. Uloga je zaštitnih čimbenika i kognicija (Luthar i sur., 2000, prema Antolić i Novak, 2016) također dio procesa otpornosti jer se upravo utjecaji koji modificiraju, poboljšavaju ili mijenjaju pojedinčev odgovor na potencijalne prijetnje nazivaju zaštitnim mehanizmima. Zapravo, jedna od ključnih točaka rasprave u svakom od Rutterovih radova je mentalno zdravlje kao glavni zaštitni čimbenik (Shean, 2015). Prema tome, on predlaže da to mogu biti mentalni kapaciteti pojedinca koji zapravo mijenjaju načine na koji pristupa rizicima. Drugi zaštitni čimbenik koji je istaknuo Rutter je važnost društvenih odnosa. On ukazuje na čimbenike kao što su toplina majke, povezanost braće i sestara i pozitivna atmosfera u obitelji kao zaštita od emocionalnih i ponašajnih poremećaja (Shean, 2015).

Međutim, postoje i mnogi rizični čimbenici koji doprinose narušavanju mentalnog zdravlja osobe. Primjerice, fizičko ili psihičko zlostavljanje ili zanemarivanje djece može imati izravne fizičke i emocionalne posljedice na njih, ali isto tako dugoročno mogu poremetiti razvoj adaptivnih sistema koji razvijaju kompetencije i otpornost kod djece. Ona mogu imati narušenu otpornost stresu, sposobnost uspostavljanja dugoročnih partnerskih odnosa što kasnije direktno smanjuje otpornost od razvoja psihičkih poremećaja (Ungar, 2015). Stoga je iznimno teško utvrditi koliki utjecaj su rizični čimbenici imali na razvoj otpornosti, koliki na sam razvoj psihičkih poremećaja, a koliki je onda individualni doprinos otpornosti u zaštiti od tih psihičkih poremećaja (Ungar, 2015).

Rutter (2012), slično drugim istraživačima, ne ukazuje na to da jedan zaštitni čimbenik ima veću vrijednost od drugog. Umjesto toga, on nudi izbor čimbenika koji pozitivno koreliraju s otpornošću. Da bi se utvrdilo je li jedan čimbenik snažniji od drugog, potrebno je provesti strogo kontrolirano ispitivanje. Čak i uz te uvjete, bilo bi teško razdvojiti zaštitne čimbenike jer često djeluju u komorbiditetu (Rutter, 2012). Međutim, postoji dogovor između teoretičara da su kumulativni rizici lošiji od individualnih rizika (Shean, 2015). Još je Garmezy (1984, prema Shean, 2015) izjavio da čimbenici rizika imaju kumulativni učinak, smanjujući kvalitetu angažmana osobe i povećavajući poremećaj. Rutter (2006) je potvrdio ovo otkriće te istaknuo da postoji veća vjerojatnost da će osoba doživjeti psihijatrijski poremećaj, ako je okružena većim brojem rizika (1% za jedan rizik do 21% za višestruke rizike). Masten (2007) se također nadovezuje na ovakvo stajalište i zaključuje da što je veća doza rizika, to su lošiji rezultati.

U literaturi se često ističe da prevladavanje stresa predstavlja zapravo medijator stresa (Zotović i Petrović, 2011). To znači da stres i različiti poremećaji nisu u izravnoj vezi, nego stres predstavlja čimbenik koji pokreće prevladavajuća ponašanja. Na neki način može se reći da postoji nešto između ponašanja i doživljavanja stresa što filtrira određene doživljaje. Aldwin (1994, prema Zotović i Petrović, 2011) smatra da je, više nego sam stres, otpornost ključan koncept koji nam omogućava da razumijemo prilagodbu i probleme prilagodbe jer ne izaziva stres sam po sebi probleme, nego načini na koje se ljudi bore sa stresom. Upravo ova rečenica nam govori o važnosti izgradnje individualne otpornosti i jačanja mentalnog zdravlja osobe. U skladu s tim, prema istraživanjima Bernarda (1991, prema Gazdek i Horvat, 2001) može se razlikovati pet velikih kategorija osobina kod pojedinaca koje im pomažu u postajanju otpornim i očuvanju mentalnog zdravlja:

- socijalna kompetentnost i izražavanje prosocijalnog ponašanja
Ove osobine povećavaju sposobnosti djece u pronalaženju i održavanju zdravih odnosa s drugima. Osobine koje čine ovu kategoriju su: pristupačnost i stvaranje pozitivnih reakcija kod drugih, prilagodljivost, empatija i brižnost, dobre komunikacijske sposobnosti, smisao za humor i sl.
- dobro razvijene vještine rješavanja problema
Ova se kategorija odnosi na sposobnost prepoznavanja društvenog utjecaja na okruženje te stvaranje izbora u odnosu na te utjecaje. Osobine su: planiranje, imaginacija, kritička svijest, snalažljivost i inicijativa.
- autonomija
Ova se osobina odnosi na jak osjećaj identiteta i vrijednosti te je prate: samopoštovanje, samoučinkovitost, samodisciplina, sposobnost neovisnog djelovanja, sposobnost izdvajanja, odnosno usmjerenost ka kreativnoj suzdržanosti te odvajanje od nefunkcionalnog okruženja.
- religijska i duhovna angažiranost
Odnosi se na stabilan sustav vjerovanja te osjećaj korisnosti i pripadnosti zajednici.
- osjećaj za svrhu i budućnost
Uključuje: motivaciju za uspjehom, usmjerenost ka cilju, obrazovne težnje, ustrajnost, postojanje nade te zdrava očekivanja od budućnosti.

U skladu s tim, Windle (2011) zaključuje da se, pri određivanju razvojnih ishoda, posebice kod kategoriziranja u dobre i loše, s jedne strane ne vodi dovoljno računa o "početnim pozicijama" djece i mladih, odnosno rizicima kojima su bili ili jesu izloženi, a s druge, ne razmatraju se i drugi važni razvojni ishodi.

4. SPECIFIČNA OBILJEŽJA ADOLESCENCIJE I RAZVOJA INDIVIDUALNE OTPORNOSTI

Za razumijevanje otpornosti izrazito je važno razumijevanje obilježja razvojnog razdoblja u kojem se nalazi osoba jer svako razdoblje sa sobom nosi specifične rizike, ali i specifične zaštitne mehanizme (Maurović, 2015). Adolescencija je svakako zanimljivo razdoblje za proučavanje otpornosti jer u usporedbi sa svim drugim životnim razdobljima, ima najveći broj brzih i potencijalno burnih tranzicija, uključujući biološke, socijalne i psihološke promjene (Moksnes i sur., 2010, prema Maurović, 2015).

Tijekom adolescencije javljaju se brojne promjene, što definira taj razvojni period kao razdoblje u kome su uvećani zahtjevi za prevladavanjem stresa (Zotović i Petrović, 2011). Smatra se i da uspješno razvijanje adaptivnih strategija prevladavanja u ovom periodu predstavlja osnovu za uspješno prilagođavanje u odrasloj dobi (Griffith i sur., 2000, prema Zotović i Petrović, 2011).

Murphey, Barry i Vaughn (2013) navode kako se u kontekstu mentalnog zdravlja adolescenata, otpornost može promatrati kao sposobnost da se mlada osoba učinkovito i pozitivno nosi sa stresnim situacijama. Oni navode kako stres kod adolescenata može doći iz više smjerova. Primjerice, škola, odnosi (s prijateljima, partnerima i roditeljima), hormonalne i fizičke promjene povezane s adolescencijom, predstojeće odluke o nastavku školovanja i karijeri, pritiske da se prilagode ili da se uključe u rizična ponašanja, obiteljski financijski problemi i sl. (Murphey, Barry i Vaughn, 2013).

Većina istraživanja o otpornosti kod adolescenata fokusiraju se na psihopatologiju, a ne na ponašanje (Fergus i Zimmerman, 2005). Međutim, ponašanja predstavljaju značajne rizike za adolescente i igraju značajnu ulogu u njihovom razvoju.

U istraživanjima suočavanja sa stresom često se ispituju neke varijable za koje se drži da su relevantne za proces suočavanja (Šimunović, 1997). Gubitak posla nije jednako stresogen za adolescenta i za odraslog čovjeka (Zotović, 2002). Adolescenti češće koriste obrambene mehanizme kao bijes, neprijateljsku reakciju i samookrivljavanje, a ono što se uvjetno naziva adaptivnim načinom suočavanja karakteristično je za kasniju odraslu dob (Irion i Blanchard-Fields, 1987, prema Šimunović, 1997).

Fergus i Zimmerman (2005) navode kako su istraživači odredili niz resursa koji mogu koristiti u zaštiti od raznih rizika za razvoj problema u ponašanju. Došlo se do zaključka kako određene karakteristike i vještine pomažu adolescentima pri boljoj prilagodbi na stresne događaje te boljem oporavku nakon njih, a to su: samopoštovanje, unutarnji lokus kontrole i religioznost. Resursi koji dodatno naglašavaju te vještine su obiteljska povezanost i uključivanje roditelja u školu. Stoga, u kasnijoj dobi to se premješta na planiranje pohađanja fakulteta.

Zanimljivo viđenje daju Murphey, Barry i Vaughn (2013) koji kažu kako se kod adolescenata otpornost može smatrati proizvodom stresa s kojim se trenutno mlada osoba suočava, temperamenta, vještine za samostalnost i za traženje pomoći kada je potrebna te socijalne podrške koju joj pružaju članovi obitelji i drugi.

Istraživanja su identificirala niz obilježja adolescenata koji su pokazali visoku razinu otpornosti. Među ovim karakteristikama imaju:

- jednu ili više odraslih osoba koji mu/joj pružaju podršku
- društveno sređena situacija (prosocijalna zajednica, obitelj, nepostojanje financijskih poteškoća)
- vještinu prosudbe i društvene sposobnosti
- višu razinu inteligencije
- jedan ili više potencijala (stvari u kojima je osoba zaista dobra)
- vjerovanje u sebe i sposobnost donošenja odluka te
- religioznost ili duhovnost (Murphey, Barry i Vaughn, 2013).

Učinkovite strategije za rano uočavanje rizika javljanja poremećaja kod djece i mladih mogu poslužiti kako roditeljima, tako i profesionalcima koji se u svome poslu bave mentalnim zdravljem (Božičević i sur., 2012). Za adolescente, rizični čimbenici za razvoj psihičkih poremećaja uključuju izolaciju od društva, velike školske obaveze i pritisak, nisko samopoštovanje i loša slika vlastitog tijela, kao i rizična ponašanja poput konzumacije droge i alkohola. Istraživanja također pokazuju kako poteškoće u mentalnom zdravlju mogu prouzročiti i trauma ili stresan životni događaj čije se posljedice mogu prenijeti na kasnije faze života (Božičević i sur., 2012). Ovakve tvrdnje su veoma značajne za kasniji razvoj mlade osobe. Murphey, Barry i Vaugh (2013) naglašavaju kako adolescenti koji su otporni imaju prednost kada dolazi do preuzimanja odgovornosti u odrasloj dobi, čak i ako je iskusio negativne okolnosti poput siromaštva, zdravstvenih problema ili napetih obiteljskih odnosa (Murphey, Barry i Vaughn, 2013). Božičević i suradnici (2012) navode da tijekom adolescencije, kada se proces separacije ubrzava, najviše dolaze do izraza posljedice neuspješno vođenog procesa osamostaljivanja djeteta.

5. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Glavni cilj ovog diplomskog rada je provjeriti kako značajni i stresni životni događaji utječu na određene aspekte individualne otpornosti kod adolescenata grada Zagreba. Problemska pitanja odnosit će se na oblike stresnih događaja s obzirom na određene aspekte individualne otpornosti kod adolescenata. Navedena pitanja je potrebno istražiti jer će nam nova saznanja dati smjernice za osvještavanje ozbiljnosti utjecaja različitih stresnih iskustava na individualnu otpornost kod adolescenata.

S obzirom na navedeni cilj istraživanja, definirani su sljedeći problemi i hipoteze:

Problem 1: Ispitati učestalost doživljavanja stresnih događaja kod adolescenata grada Zagreba.

Hipoteza 1: S obzirom da je ovo pitanje djelomično eksplorativno, ne pretpostavlja se odgovor za pitanje o zastupljenosti razine doživljavanja stresnih događaja kod sudionika, nego će se na taj problem odgovoriti samim istraživanjem.

Problem 2: Istražiti postoje li spolne i dobne razlike u razini individualne otpornosti kod adolescenata grada Zagreba s obzirom na određene aspekte individualne otpornosti.

Hipoteza 2: Pretpostavlja se da će postojati razlike u razini individualne otpornosti između djevojaka i mladića s obzirom na aspekte individualne otpornosti na način da će starije djevojke iskazivati višu razinu individualne otpornosti u odnosu na sva tri aspekta.

Problem 3: Utvrditi razinu povezanosti između učestalosti doživljavanja stresnih događaja i razine individualne otpornosti s obzirom na vrstu stresnih događaja te tri aspekta individualne otpornosti kod adolescenata grada Zagreba.

Hipoteza 3: Pretpostavlja se da će postojati negativna povezanost između razine doživljavanja značajnih životnih stresnih događaja i razine određenih aspekata individualne otpornosti na način da će adolescenti/ce koji/e doživljavaju više takvih događaja imati manju razinu otpornosti.

Hipoteza 4: Pretpostavlja se da će postojati negativna povezanost između razine doživljavanja svakodnevnih životnih stresnih događaja i razine određenih aspekata individualne otpornosti na način da će adolescenti/ce koji/e doživljavaju više takvih događaja imati manju razinu otpornosti.

6. METODOLOGIJA

6.1. Način provođenja istraživanja

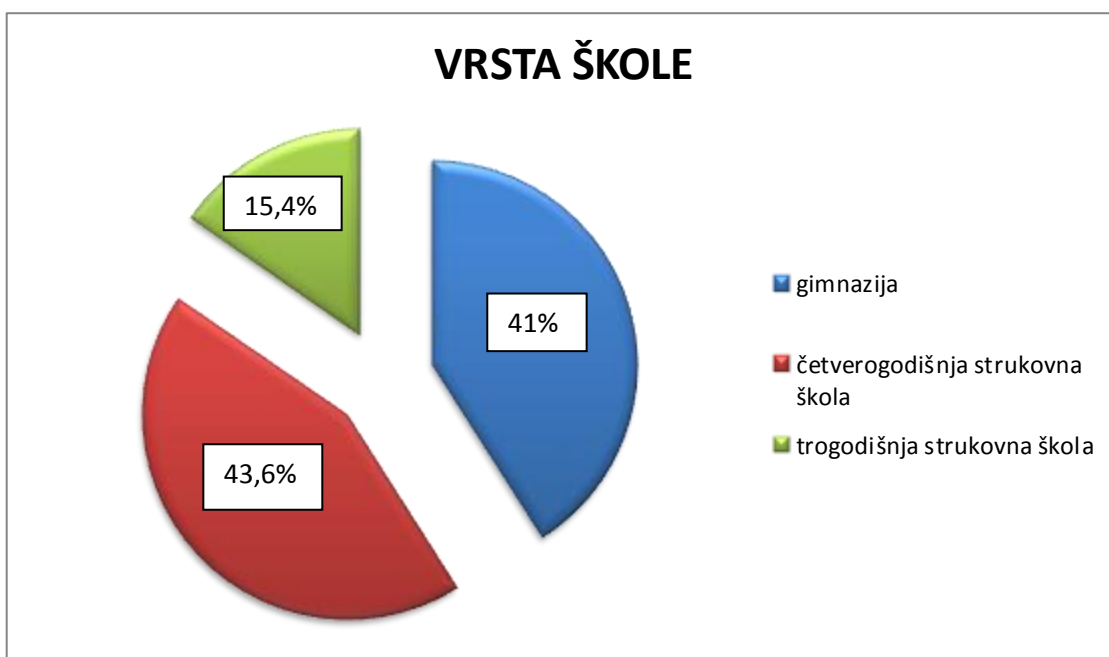
Ovo istraživanje je provedeno u razdoblju od listopada do studenog 2017. godine u Zagrebu u sklopu znanstvenog projekta „Pozitivan razvoj adolescenata grada Zagreba: analiza

stanja“. Škole uključene u ovaj prigodni uzorak za diplomski rad su III. gimnazija, Prirodoslovna škola Vladimira Preloga – smjer kozmetičar, Geodetska škola te Drvodjeljska škola. Ispitivanje je provedeno grupno te je bilo anonimno. Budući da su učenici srednjih škola stariji od 14. godina, nakon pročitane upute, sami su potpisivali informirani pristanak za sudjelovanje u istraživanju, a njihovim je roditeljima poslan dokument s informacijama o provedenom istraživanju. Primjenu upitnika su proveli studenti završne godine diplomskog studija socijalne pedagogije, stručni suradnici u školama i posebno educirani suradnici na projektu.

6.2. Opis uzorka

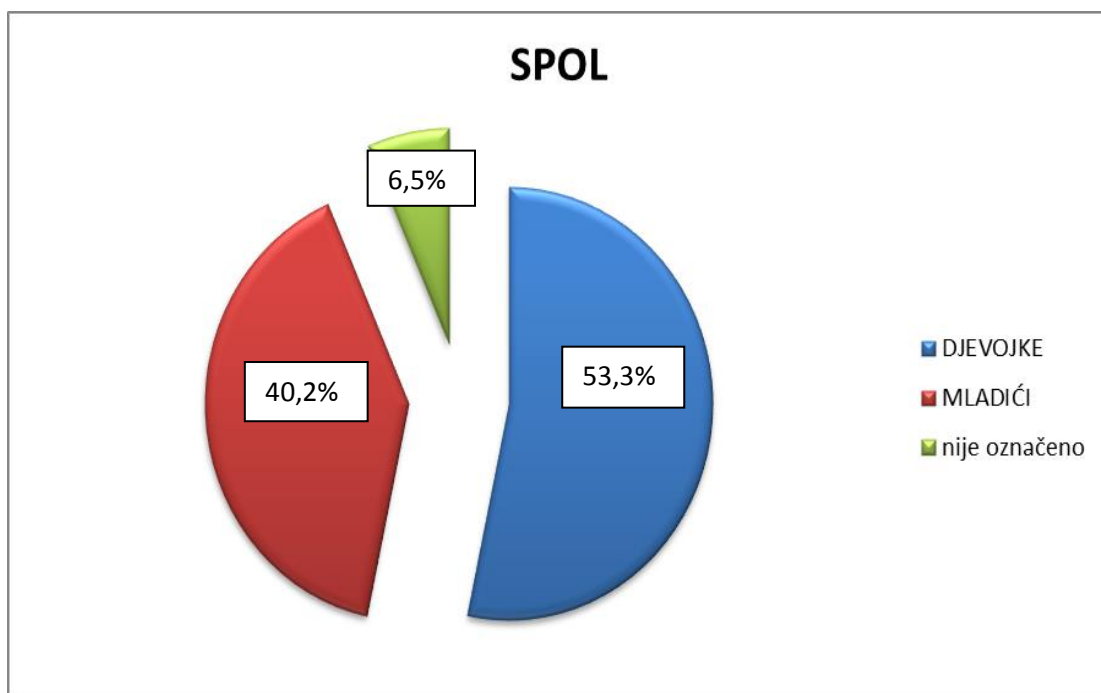
Istraživanje je obuhvatilo reprezentativnu populaciju srednjoškolaca iz 25 škola na području grada Zagreba. Ovaj se diplomski rad temelji na izdvojenom prigodnom uzorku iz velikog istraživanja to jest, podacima prikupljenima u četiri zagrebačke srednje škole od kojih je jedna gimnazija, dvije četverogodišnje (jedna pretežno muška, a druga pretežno ženska) i jedna trogodišnja škola. Ukupan uzorak čini 719 sudionika: 295 učenika III. Gimnazije Zagreb, 176 učenika iz Prirodoslovne škole Vladimira Preloga, 137 učenika iz Geodetske škole te 111 učenika iz Drvodjeljske škole.

S obzirom na vrstu, škole su podijeljene na trogodišnju strukovnu (N=111; 15,4%), četverogodišnju strukovnu školu (N=313; 43,6%) te gimnaziju (N=295; 41%). Ukupan udio sudionika u odnosu na vrstu škole, je grafički prikazan na *Slici 1*.



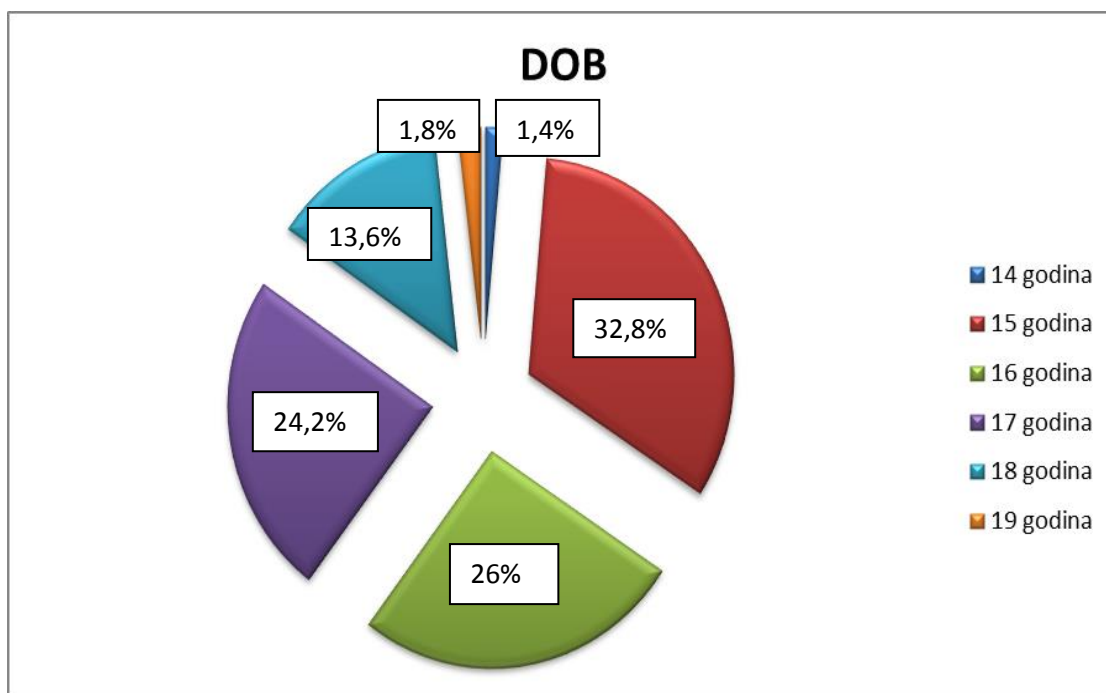
Slika 1. Udio adolescenata u tri tipa uključenih škola u ukupnom uzorku adolescenata koji su sudjelovali u istraživanju

Što se tiče spola, u istraživanju je sudjelovalo 289 mladića te 383 djevojke. U postocima su djevojke zastupljene u nešto većoj mjeri od mladića, ima ih 53,3%, a mladića 40,2%. Na 47 upitnika spol nije označen od strane sudionika što čini postotak od 6,5%. Grafički je to prikazano na *Slici 2*.



Slika 2. Udio djevojaka i mladića u ukupnom uzorku adolescenata koji su sudjelovali u istraživanju

U odnosu na dob sudionika istraživanja, najviše ih je, prilikom ispunjavanja upitnika, bilo u dobi od 15 godina ($N=236$, $M=32,8\%$), a najmanje u dobi od 14 godina ($N=10$, $M=1,4\%$). Ostali sudionici su imali redom: 16 godina ($N=187$, $M=26\%$), 17 godina ($N=174$, $M=24,2\%$), 18 godina ($N=98$, $M=13,6\%$) te 19 godina ($N=13$, $M=1,8\%$). Grafički prikaz je na *Slici 3*.



Slika 3. Zastupljenost dobnih skupina u ukupnom uzorku adolescenata koji su sudjelovali u istraživanju

6.3. Varijable i mjerni instrumenti

Uz demografske varijable, individualna otpornost i zaštitni čimbenici ispitivani su skalom *Resilience and Youth Development Module* iz California Healthy Kids Survey (Hanson i sur., 2007). *Skala razvoja otpornosti kod mladih (Resilience youth development module ili RYDM)* mjeri šest unutarnjih koncepata otpornosti ili individualnih osobina koje su povezane s pozitivnim razvojem, a to su: ciljevi i težnje, empatija, osjećaj samoučinkovitosti, suradnja i komunikacija, vještina rješavanja problema te samosvijest. Za potrebe ovog diplomskog rada u obzir su uzeta tri od šest navedenih aspekata otpornosti i to: *ciljevi i težnje*, *empatija* te *osjećaj samoučinkovitosti*. Svaki od aspekata sastojao se od tri čestice. Sudionici su, samoprocjenom, tvrdnje stupnjevali prema četiri zadana stupnja: "uopće nije istinita", "donekle je istinita", "u većoj mjeri je istinita" te "potpuno je istinita". Za onu tvrdnju koja za njih najviše vrijedi prema stupnju odgovora, stavljali su "x" u prazan kvadratić određenog stupnja. Za svaki od aspekata individualne

otpornosti navedene su tri čestice. Primjerice, *ciljevi i težnje* sastojali su se od tvrdnji: "Imam visoke ciljeve i visoka očekivanja od sebe.", "Planiram završiti školu." i "Planiram ići na fakultet ili neku drugu visoku školu." Zatim, *empatija* se sastojala od tvrdnji: "Loše se osjećam kada su nekome povrijeđeni osjećaji.", "Pokušavam razumjeti kroz što drugi ljudi prolaze." te "Pokušavam razumjeti kako se drugi ljudi osjećaju i kako razmišljaju." *Osjećaj samoučinkovitosti* sastojao se od tvrdnji: "Mogu riješiti svoje probleme.", "Mogu učiniti gotovo sve, ako se potrudim." te "Ima puno stvari koje radim dobro."

Značajni i stresni životni događaji ispitani su *Upitnikom životnih događaja* koji je konstruiran za projekt Pozitivan razvoj adolescenata grada Zagreba po uzoru na neke slične upitnike. Sudionicima je bilo ponuđeno 17 čestica, to jest različitih događaja te su oni, ukoliko su doživjeli neki od događaja, zaokružili broj ispred njega. Za potrebe ovog istraživanja stresni događaji su podijeljeni na dvije kategorije: značajni životni stresni događaji te svakodnevni stresni događaji. U skupinu *značajnih životnih stresnih događaja* spadaju sljedeći: 1) Smrt člana uže obitelji, 2) Razvod roditelja, 3) Teška ozljeda ili teška bolest, ranjavanje, kirurška operacija, prometna nesreća, 4) Kazna zatvorom za člana obitelji, 5) Pad razreda, 6) Oboljenje člana obitelji, 7) Smrt bliskog prijatelja te 8) Nasilje u obitelji. U skupinu *svakodnevnih stresnih događaja* uvršteni su: 1) Prekid veze, 2) Preseljenje, 3) Gubitak ili smrt kućnog ljubimca, 4) Financijski problemi u obitelji, 5) Velike nesuglasice među roditeljima, 6) Velike nesuglasice s roditeljima, 7) Teškoće u odnosima s profesorima, 8) Teškoće u odnosima s prijateljima/teškoće u vezi te 9) Promjene u fizičkom izgledu (akne, naočale, aparatić za zube).

6.4. Obrada podataka

U svrhu ostvarivanja postavljenih ciljeva ovog diplomskog rada koristile su se sljedeće statističke metode i analize:

- ✓ Metode deskriptivne analize (aritmetička sredina, standardna devijacija, frekvencije odgovora)
- ✓ Kolmogorov-Smirnov test

- ✓ Hi-kvadrat test
- ✓ Kruskal-Wallisov test
- ✓ Spearmanov test korelacije

7. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

7.1. Učestalost doživljavanja stresnih događaja kod adolescenata grada Zagreba

Kako bi se bolje razumjela značajnost utjecaja stresnih događaja u odnosu na individualnu otpornost, važno je dobiti uvid u to koliko često uopće adolescenti grada Zagreba doživljavaju takve događaje. U *Tablici 1* su prikazani statistički dobiveni rezultati stresnih događaja ukupno. Kao što je vidljivo, sudionici su postigli prosječan rezultat $M=3,49$ ($SD_{\text{stresni događaji}}=2,69$) pri čemu su postigli minimum od 0, a maksimum od 13.

Tablica 1. Deskriptivni pokazatelji na skali stresnih događaja ukupno

	N	Minimum	Maximum	Mean	Raspon	SD
Stresni događaji ukupno	692	0	13	3,49	3	2,69

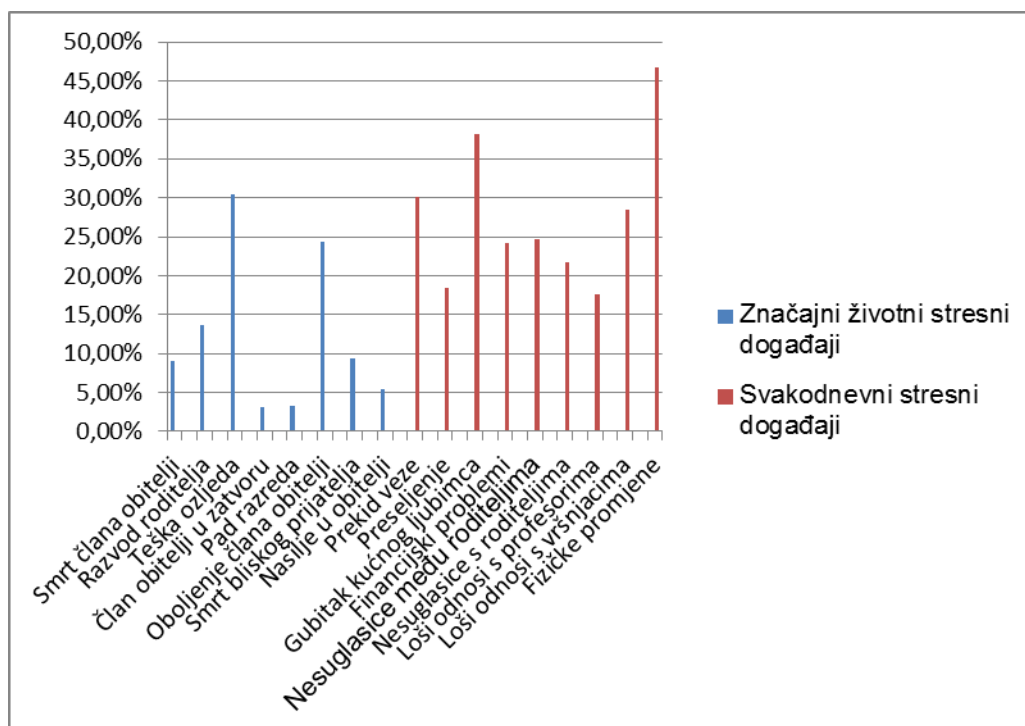
Kako bi se dobio detaljan uvid u čestinu događaja i odgovorilo na prvu hipotezu, u *Tablici 2* su prikazane frekvencije doživljenih pojedinih događaja u postocima, a na *Slici 4* je slikovito prikazana učestalost doživljavanja tih događaja u odnosu na dvije kategorije – značajni životni stresni događaji i svakodnevni stresni događaji.

Tablica 2. Frekvencije doživljaja stresnih događaja (%)

VARIJABLA - STRESNI DOGAĐAJ	Frekvencija odgovora (%)
<i>1. Smrt člana uže obitelji</i>	9,1%
<i>2. Razvod roditelja</i>	13,6%
<i>3. Teška ozljeda ili teška bolest, ranjavanje, kirurška operacija, prometna nesreća</i>	30,5%
<i>4. Kazna zatvorom za člana obitelji</i>	3,1%
<i>5. Pad razreda</i>	3,3%
<i>6. Oboljenje člana obitelji</i>	24,3%
<i>7. Smrt bliskog prijatelja</i>	9,3%
<i>8. Nasilje u obitelji</i>	5,4%
<i>9. Prekid veze</i>	30,1%
<i>10. Preseljenje</i>	15,5%
<i>11. Gubitak ili smrt kućnog ljubimca</i>	38,2%
<i>12. Financijski problemi u obitelji</i>	24,2%
<i>13. Velike nesuglasice među roditeljima</i>	24,6%
<i>14. Velike nesuglasice s roditeljima</i>	21,7%
<i>15. Teškoće u odnosima s profesorima</i>	17,6%
<i>16. Teškoće u odnosima s prijateljima / teškoće u vezi</i>	28,5%
<i>17. Promjene u fizičkom izgledu (akne, naočale, aparatić za zube)</i>	46,8%

Iz Tablice 2 i Slike 4 se može zaključiti kako su adolescenti grada Zagreba u većoj mjeri naveli da doživljavaju svakodnevne stresne događaje. Među njima su najviše zastupljeni: promjene u fizičkom izgledu (46,8%), gubitak ili smrt kućnog ljubimca (38,2%), prekid veze (30,1%), i teškoće u odnosima s prijateljima (28,5%). Zatim ih redom slijede: velike nesuglasice među roditeljima (24,6%), financijski problemi u obitelji (24,2%), velike nesuglasice s roditeljima (21,7%), preseljenje (18,5%) i teškoće u odnosima s profesorima (17,6%).

Od značajnih životnih stresnih događaja u najvećoj mjeri su zastupljene teške ozljede ili teška bolest, ranjavanje, kirurška operacija, prometna nesreća (30,5%) i oboljenje člana obitelji (24,3%). Od ostalih značajnih životnih stresnih događaja redom su navodili: razvod roditelja (13,6%), smrt bliskog prijatelja (9,3%), smrt člana uže obitelji (9,1%), nasilje u obitelji (5,4%), pad razreda (3,3%) te kazna zatvorom za člana obitelji (3,1%).



Slika 4. Grafički prikaz frekvencije doživljaja stresnih događaja u odnosu na kategoriju stresnog događaja

7.2. Spolne i dobne razlike u razini individualne otpornosti kod adolescenata grada Zagreba s obzirom na određene aspekte individualne otpornosti

Nakon što je Kolmogorov-Smirnovljevim testom utvrđeno da distribucija frekvencija značajno odstupa od normalne ($p > 0,05$), druga hipoteza ispitana je pomoću Hi-kvadrat testa (Tablica 3, Tablica 5 i Tablica 7). Kako bi se pojasnili rezultati svakog Hi-kvadrat testa, u Tablici 4, Tablici 6 i Tablici 8 prikazani su postoci razine odgovora tvrdnji svakog aspekta individualne otpornosti u odnosu na spol.

Tablica 3. Hi-kvadrat test za računanje razlika u iskazivanju ciljeva i težnji s obzirom na spol sudionika

Hi-kvadrat	X ²	df	p
Ciljevi i težnje	20,030	11	0,045

Primjenom Hi-kvadrat testa utvrđeno je da postoje statistički značajne razlike u iskazivanju pozitivnih ciljeva i težnji s obzirom na spol sudionika ($X^2 = 20,030$, $df=11$, $p<0,05$).

Tablica 4. Razlike u iskazivanju pozitivnih ciljeva i težnji s obzirom na spol sudionika

RAZINA ODGOVORA TVRDNJE:	MLADIĆI	DJEVOJKE	UKUPNO
<i>1. Imam visoke ciljeve i visoka očekivanja od sebe.</i>			
Uopće nije istinita	16 2,4%	10 1,5%	26 3,9%
Donekle je istinita	55 8,2%	103 15,4%	158 23,7%
U većoj mjeri je istinita	102 15,3%	131 19,6%	233 34,9%
Potpuno je istinita	112 16,8%	137 20,5%	249 37,3%
UKUPNO	285 42,7%	381 57,1%	667 100%
	MLADIĆI	DJEVOJKE	UKUPNO
<i>2. Planiram završiti školu.</i>			
Uopće nije istinita	7 1%	1 0,1%	8 1,2%
Donekle je istinita	5 0,7%	3 0,4%	8 1,2%
U većoj mjeri je istinita	27 4%	15 2,2%	42 6,3%
Potpuno je istinita	247 37%	362 54,3%	609 91,3%
UKUPNO	286 42,9%	381 57,1%	667 100%

	MLADIĆI	DJEVOJKE	UKUPNO
<i>3. Planiram ići na fakultet ili neku drugu visoku školu.</i>			
Uopće nije istinita	52 7,8%	25 3,7%	77 11,5%
Donekle je istinita	41 6,1%	68 10,2%	109 16,3%
U većoj mjeri je istinita	50 7,5%	68 10,2%	118 17,7%
Potpuno je istinita	143 21,4%	221 33,1%	364 54,5%
UKUPNO	286 42,8%	382 57,2%	668 100%

Iz Tablice 4 je vidljivo da su djevojke, na gotovo svim razinama tvrdnji koje potvrđuju pozitivne ciljeve i težnje, u većem broju odgovarale potvrdno. Dakle, može se reći kako postoji statistički značajna razlika u iskazivanju pozitivnih ciljeva i težnji s obzirom na spol sudionika na način da djevojke imaju više ciljeve u odnosu na mladiće.

Tablica 5. Hi-kvadrat test za računanje razlika u empatiji s obzirom na spol sudionika

Hi-kvadrat	X ²	df	p
Ciljevi i težnje	63,979	9	0,000

Primjenom Hi-kvadrat testa utvrđeno je da postoje statistički značajne razlike u razini empatije s obzirom na spol sudionika ($X^2 = 63,979$, $df=9$, $p<0,05$).

Tablica 6. Razlike u razini empatije s obzirom na spol kod sudionika

RAZINA ODGOVORA TVRDNJE:	MLADIĆI	DJEVOJKE	UKUPNO
<i>1. Loše se osjećam kada su nekome povrijeđeni osjećaji.</i>			
Uopće nije istinita	23 3,4%	9 1,3%	32 4,8%

Donekle je istinita	83 12,4%	71 10,6%	154 23%
U većoj mjeri je istinita	106 15,8%	98 14,6%	204 30,4%
Potpuno je istinita	76 11,3%	205 30,6%	281 41,9%
UKUPNO	288 42,9%	383 57,1%	671 100%
	MLADIĆI	DJEVOJKE	UKUPNO
<i>2. Pokušavam razumjeti kroz što drugi ljudi prolaze.</i>			
Uopće nije istinita	26 3,9%	4 0,6%	30 4,5%
Donekle je istinita	63 9,4%	49 7,3%	112 16,7%
U većoj mjeri je istinita	106 15,8%	116 17,3%	222 33,1%
Potpuno je istinita	92 13,7%	214 31,9%	306 45,7%
UKUPNO	287 42,8%	383 57,2%	670 100%
	MLADIĆI	DJEVOJKE	UKUPNO
<i>3. Pokušavam razumjeti kako se drugi ljudi osjećaju i kako razmišljaju.</i>			
Uopće nije istinita	23 3,4%	11 1,6%	34 5,1%
Donekle je istinita	60 8,9%	61 9,1%	121 18%
U većoj mjeri je istinita	124 18,5%	137 20,4%	261 38,9%
Potpuno je istinita	81 12,1%	174 25,9%	255 38%
UKUPNO	288 42,9%	383 57,1%	671 100%

Iz Tablice 6 je vidljivo da su djevojke, na svim razinama tvrdnji koje ispituju razinu empatije, u većem broju odgovarale potvrdno. Dakle, može se reći kako postoji statistički značajna razlika u empatiji s obzirom na spol sudionika na način da djevojke imaju višu razinu empatije u odnosu na mladiće.

Tablica 7. Hi-kvadrat test za računanje razlika u osjećaju samoučinkovitosti s obzirom na spol sudionika

Hi-kvadrat	X ²	df	p
Ciljevi i težnje	26,069	10	0,004

Primjenom Hi-kvadrat testa utvrđeno je da postoje statistički značajne razlike u osjećaju samoučinkovitosti s obzirom na spol sudionika ($X^2 = 26,069$, $df=10$, $p<0,05$).

Tablica 8. Razlike u osjećaju samoučinkovitosti s obzirom na spol sudionika

RAZINA ODGOVORA TVRDNJE:	MLADIĆI	DJEVOJKE	UKUPNO
<i>1. Mogu riješiti svoje probleme.</i>			
Uopće nije istinita	14 2,1%	27 4,1%	41 6,2%
Donekle je istinita	34 5,2%	96 14,5%	130 19,7%
U većoj mjeri je istinita	108 16,4%	143 21,7%	251 38%
Potpuno je istinita	125 18,9%	113 17,1%	238 36,1%
UKUPNO	281 42,6%	379 57,4%	660 100%
	MLADIĆI	DJEVOJKE	UKUPNO
<i>2. Mogu učiniti gotovo sve, ako se potrudim.</i>			
Uopće nije istinita	10 1,5%	6 0,9%	16 2,4%
Donekle je istinita	22 3,3%	48 7,2%	70 10,5%
U većoj mjeri je istinita	98 14,6%	121 18,1%	219 32,7%
Potpuno je istinita	156 23,3%	208 31,1%	364 54,4%
UKUPNO	286 42,8%	383 57,2%	669 100%

	MLADIĆI	DJEVOJKE	UKUPNO
<i>3. Ima puno stvari koje radim dobro.</i>			
Uopće nije istinita	5 0,7%	5 0,7%	10 1,5%
Donekle je istinita	38 5,7%	70 10,5%	108 16,2%
U većoj mjeri je istinita	123 18,4%	194 29%	317 47,5%
Potpuno je istinita	119 17,8%	114 17,1%	233 34,9
UKUPNO	285 42,7%	383 57,3%	668 100%

Iz *Tablice 8* je vidljivo da su djevojke, opet, na svim razinama tvrdnji koje potvrđuju osjećaj samoučinkovitosti, u većem broju odgovarale potvrdno. Dakle, može se reći kako postoji statistički značajna razlika u osjećaju samoučinkovitosti s obzirom na spol sudionika na način da djevojke imaju više osjećaja samoučinkovitosti u odnosu na mladiće.

Što se tiče dobnih razlika, primjenom Kolmogorov-Smirnov testa pokazalo se da distribucija frekvencija značajno odstupa od normalne ($p > 0,05$) zbog čega se za testiranje razlika u individualnoj otpornosti s obzirom na dob (zbog više nezavisnih uzoraka dobi) sudionika koristio Kruskal Wallisov test (*Tablica 9*). Budući da je veoma kompleksno raditi obrade u odnosu na dob sudionika, za potrebe ovog diplomskog rada, od tri aspekta individualne otpornosti (ciljevi i težnje, empatija i osjećaj samoučinkovitosti) je napravljena jedna kompozitna varijabla na način da su se svi aspekti zbrojili i podijelili s njihovim brojem. Na taj način dobivena je varijabla koja pokazuje ukupnu otpornost navedena tri aspekta te preglednije prikazuje rezultate Kruskal Wallisovog testa.

Tablica 9. Kruskal Wallis test za individualnu otpornost s obzirom na dob sudionika

DOB	N	Mean Rank
14 godina	10	194,30

15 godina	227	346,53
16 godina	180	356,26
17 godina	171	349,76
18 godina	98	355,74
19 godina	13	403,50
UKUPNO	699	
Chi-Square	df	p
7,224	5	0,205

Njegovom primjenom utvrđeno je da ne postoje statistički značajne razlike u ispitivanim aspektima individualne otpornosti s obzirom na dob sudionika ($X^2=7,224$, $df=5$, $p>0,05$).

Budući da su razlike u odnosu na spol sudionika statistički značajne, a razlike u odnosu na dob sudionika nisu statistički značajne, dobivenim rezultatima u odnosu na dvije demografske varijable (spol i dob), može se zaključiti kako je druga hipoteza samo djelomično potvrđena.

7.3. Razina povezanosti između učestalosti doživljavanja stresnih događaja i razine individualne otpornosti s obzirom na vrstu stresnih događaja te određenih aspekata individualne otpornosti kod adolescenata grada Zagreba

Ponovnom provedbom Kolmogorov-Smirnovljevog testa utvrđeno je da distribucija značajno odstupa od normalne ($p > 0,05$) zbog čega je prilikom ispitivanja treće i četvrte hipoteze korišten Spearmanov koeficijent korelacije (*Tablica 10, Tablica 11 i Tablica 12*).

Tablica 10. Spearmanov koeficijent korelacije između ciljeva i težnji te stresnih događaja na dvije subskale – značajni životni stresni događaji i svakodnevni stresni događaji

CILJEVI I TEŽNJE	r	p
Značajni životni stresni događaji	-0,09	0,018
Svakodnevni životni stresni događaji	-0,041	0,289

Dobiveni rezultati pokazuju da postoji statistički značajna niska negativna povezanost između rezultata na dimenziji ciljeva i težnji i rezultata na dimenziji značajnih životnih stresnih događaja ($r = -0,09$, $p < 0,05$). Dakle, viša razina doživljavanja značajnih životnih stresnih događaja povezana je s nižom razinom individualnih ciljeva i težnji. Međutim, u odnosu na dimenziju svakodnevnih stresnih događaja ne postoji statistički značajna povezanost ($r = -0,041$, $p > 0,05$).

Tablica 11. Spearmanov koeficijent korelacije između empatije te stresnih događaja na dvije subskale – značajni životni stresni događaji i svakodnevni stresni događaji

EMPATIJA	r	p
Značajni životni stresni događaji	0,115	0,002
Svakodnevni životni stresni događaji	0,084	0,027

Dobiveni rezultati pokazuju da postoji statistički značajna niska pozitivna povezanost između rezultata na dimenziji empatije i rezultata na dimenziji značajnih životnih stresnih događaja ($r = 0,115$, $p < 0,05$). Viša razina doživljavanja značajnih životnih stresnih događaja povezana je s višom razinom empatije. Također, u odnosu na dimenziju svakodnevnih stresnih događaja postoji statistički značajna niska pozitivna povezanost ($r = 0,084$, $p < 0,05$). Dakle, viša razina doživljavanja svakodnevnih stresnih događaja povezana je s višom razinom empatije.

Tablica 12. Spearmanov koeficijent korelacije između samoučinkovitosti te stresnih događaja na dvije subskale – značajni životni stresni događaji i svakodnevni stresni događaji

SAMOUČINKOVITOST	r	p
Značajni životni stresni događaji	-0,016	0,683
Svakodnevni životni stresni događaji	-0,196	0,000

Dobiveni rezultati pokazuju da ne postoji statistički značajna povezanost između rezultata na dimenziji samoučinkovitosti i rezultata na dimenziji značajnih životnih stresnih

događaja ($r = -0,016$, $p > 0,05$). Međutim, u odnosu na dimenziju svakodnevnih stresnih događaja postoji statistički značajna niska negativna povezanost ($r = -0,196$, $p < 0,05$). Dakle, viša razina doživljavanja svakodnevnih stresnih događaja povezana je s nižom razinom samoučinkovitosti.

8. RASPRAVA

Glavni cilj ovog diplomskog rada bio je provjeriti kako značajni i stresni životni događaji utječu na određene aspekte individualne otpornosti kod adolescenata grada Zagreba.

Prvi istraživački problem bio je ispitati učestalost doživljavanja stresnih događaja kod adolescenata grada Zagreba. Za potrebe diplomskog rada stresni događaji podijeljeni su u dvije skupine: značajni životni stresni događaji i svakodnevni stresni događaji. Značajni životni događaji predstavljaju one događaje koji su izolirani i zahtijevaju veću prilagodbu na novonastale promjene koje dođu s tim događajem (Hudek-Knežević i Kardum, 2006). Pretpostavlja se da se takvi događaji ne događaju često, kao što je ovo istraživanje i potvrdilo. Od značajnih životnih stresnih događaja u najvećoj mjeri adolescenti su navodili teške ozljede ili tešku bolest, ranjavanje, kiruršku operaciju, prometnu nesreću (30,5%) i oboljenje člana obitelji (24,3%). Od ostalih značajnih životnih stresnih događaja redom su navodili: razvod roditelja (13,6%), smrt bliskog prijatelja (9,3%), smrt člana uže obitelji (9,1%), nasilje u obitelji (5,4%), pad razreda (3,3%) te kazna zatvorom za člana obitelji (3,1%).

Svakodnevni stresni događaji su oni koji su uobičajeniji kod većeg broja osoba te zahtijevaju postupnu prilagodbu na promjene. U značajno većoj mjeri adolescenti su se izjasnili kako češće doživljavaju svakodnevne stresne događaje u odnosu na one značajne životne. Na prvom mjestu svakodnevnih stresnih događaja bile su promjene u fizičkom izgledu (46,8%), zatim, gubitak ili smrt kućnog ljubimca (38,2%), prekid veze (30,1%) i teškoće u odnosima s prijateljima (28,5%). Nakon toga ih slijede: velike nesuglasice među roditeljima (24,6%), financijski problemi u obitelji (24,2%), velike nesuglasice s roditeljima (21,7%), preseljenje (18,5%) i teškoće u odnosima s profesorima (17,6%).

Iako su neka istraživanja pokazala da značajni životni događaji imaju štetne učinke jer uzrokuju svakodnevne stresne događaje poput poremećaja odnosa s partnerima, djecom, na poslu ili u financijama (Hudek-Knežević i Kardum, 2006), često više svakodневnih stresnih događaja može prethoditi jednom značajnom životnom događaju (Lazarus i Folkman, 2004). Rezultati istraživanja učinaka svakodnevних problema manjeg intenziteta na zdravlje pokazuju da su oni snažniji od učinaka velikih životnih promjena, što se objašnjava kumulativnim efektom svakodnevних problema (Lazarus i Folkman, 2004). Također, Đorđević (2014) navodi da značajni stres može nastati kao odgovor na svakodnevne stresore koji se ignoriraju ili se osobe neučinkovito suočavaju s njim. Stres suvremenog života ima veću vjerojatnost postati značajan te je često negativno povezan s mentalnim zdravljem (Đorđević, 2014).

Najbolji primjer koji pokazuje kako više svakodnevних stresnih događaja, zapravo, prethodi jednom značajnom stresnom događaju jest razvod roditelja koji je u ovom istraživanju kod adolescenata zastupljen u udjelu 13,6%. Lacković-Grgin (2004) navodi kako se razvod ne može tretirati kao događaj nego kao proces, a činjenica razvoda je samo središnji akt kojemu su prethodili i drugi stresni događaji i nakon kojeg, nažalost, slijede novi stresori. Razvod roditelja je stresni događaj koji se sastoji od serije stresora kao što su: prekid komunikacije s jednim od roditelja, promjene svakodnevних navika, slabljenje materijalnog statusa i tome slično. Kao primjer mogu se uzeti američki podaci koji kažu da je jedna trećina do polovice adolescentske populacije pogođeno razvodom roditelja (Dacey i Kenny, 1994, prema Lacković-Grgin, 2004). Također, podaci iz statističkih izvještaja (2014) pokazuju da se stopa razvoda u Republici Hrvatskoj blago povećava. Naime, stopa razvoda na tisuću brakova 2000-te godine bila je 200,7 te se do 2012-te godine povećala na 278,4. Noviji podaci nisu dostupni službenim izvorom. Povezano s tim, konflikti među roditeljima mogu utjecati na roditeljsko ponašanje prema djeci i na taj način uvećati efekte roditeljskih konflikata na dijete. Osim opažanja u svakodnevnom životu, neka su istraživanja potvrdila da kako eskalira sukob među roditeljima, roditelji postaju sve više neprijateljski raspoloženi prema djeci (Lacković-Grgin, 2004). To objašnjava malu razliku u postotku koji su sudionici ovog istraživanja naveli kod velikih nesuglasica s roditeljima (21,7%) u odnosu na velike nesuglasice među roditeljima (24,6%).

Drugi istraživački problem bio je istražiti postoje li spolne i dobne razlike u razini individualne otpornosti kod adolescenata grada Zagreba s obzirom na određene aspekte individualne otpornosti. Na temelju toga postavljena hipoteza glasila je da će postojati razlike u razini individualne otpornosti između djevojaka i mladića s obzirom na aspekte individualne otpornosti na način da će starije djevojke iskazivati višu razinu individualne otpornosti u odnosu na sva tri aspekta. Ispitivani aspekti bili su ciljevi i težnje, empatija te osjećaj samoučinkovitosti. U odnosu na sva tri aspekta rezultati Hi-kvadrat testa pokazali su da postoje statistički značajne razlike s obzirom na spol sudionika na način da djevojke iskazuju višu razinu na svim aspektima. S tim rezultatima slažu se i neka strana istraživanja poput istraživanja na ranim i srednjim adolescentima u Australiji koje su proveli Sun i Stewart (2007). Navedeni autori su proveli istraživanje individualne otpornosti kod adolescenata u odnosu na dvije kategorije: individualne karakteristike i zaštitni čimbenici. Ono što je važno napomenuti jest to da su za ispitivanje otpornosti koristili skalu California Healthy Kids Survey u kojoj su odredili nekoliko subskala među kojima su bili ciljevi i težnje i empatija. Rezultati tog istraživanja su, također, pokazali da postoje statistički značajne razlike u ciljevima i težnjama te empatiji s obzirom na spol sudionika na način da su djevojke postigle više rezultate od mladića u oba aspekta (Sun i Stewart, 2007).

Lacković-Grgin (1994) navodi da odabir ciljeva kod adolescenata ovisi o tome kako mladi poimaju sebe u svakom od područja. Ciljevi postignuća ili ciljne orijentacije definiraju se kao svrha uključivanja pojedinca u aktivnosti u kojima se pokazuje kompetentnost (Jakšić i Vidović, 2008). Ovakva definicija dovodi do zaključka kako su ciljevi i težnje, koje iskazuju adolescenti, usko povezani i sa osjećajem samoučinkovitosti (Jakšić i Vidović, 2008). Rezultati ovog istraživanja pokazali su kako djevojke iskazuju višu razinu na navedenim aspektima individualne otpornosti. Međutim, Lebedina-Manzoni i Lotar (2011) navode kako, u odnosu na spol, kada je riječ o učenicima gimnazija, doživljaj vlastite učinkovitosti nešto je viši kod mladića nego kod djevojaka, a u odnosu na strukovne škole ta razlika ne postoji. Lacković-Grgin (1994) ističe kako je logično za očekivati da oni mladi koji imaju visok stupanj uvjerenja u svoje mogućnosti postavljaju sebi viši nivo ciljeva koje žele ostvariti.

Međutim, rezultati stranih istraživanja ne potvrđuju prethodne navode. Znanstvenici sa četiri američka sveučilišta, koja se bave tehničkim znanostima, proveli su istraživanje o osjećaju samoučinkovitosti njihovih studenata u odnosu na spol. Povod istraživanja bio je dobiti uvid u razloge zašto njihove fakultete u većoj mjeri završavaju mladići. Burger i

suradnici (2010) navode da rezultati podupiru dugotrajne zaključke o istraživanju da djevojke imaju nižu samoučinkovitost od mladića pri ulasku u dodiplomsko inženjersko obrazovanje. Norveško istraživanje samoučinkovitosti u odnosu na spol adolescenata, također, je pokazalo da djevojke imaju značajno nižu razinu samoučinkovitosti od svojih muških vršnjaka (Fallan i Opstad, 2016). Na temelju prethodnih navoda može se zaključiti kako istraživanja nisu potpuno konzistentna u odnosu na aspekt samoučinkovitosti s obzirom na spol. To daje implikacije za daljnje bavljenje ovim aspektom individualne otpornosti na način da se istraže uzroci osjećaja samoučinkovitosti te koji čimbenici utječu na njegovo povećanje ili smanjenje.

U odnosu na aspekt empatije rezultati domaćih i stranih istraživanja su jednoglasni. Rezultati istraživanja provedenog na studentima Ekonomskog i Filozofskog fakulteta u Zagrebu pokazali su da je na skali empatije spol vrlo značajan te da djevojke postižu značajno više rezultate (Slunjski, 2006). Također, rezultati istraživanja na mladima u Osijeku pokazuju da postoji statistički značajna razlika u razini emocionalne empatije između mladića i djevojaka, na način da djevojke, također, postižu značajno više rezultate od mladića (Svoboda, 2013). Tome u prilog govore i istraživanja empatije u odnosu na spol općenito. Rezultati istraživanja govore kako žene općenito, postižu višu razinu empatije u odnosu na muškarce (Toussaint i Webb, 2010). Isto tako, Rueckert (2011) navodi da je empatija puno više razvijenija kod žena, nego kod muškaraca.

Što se tiče dobi, rezultati ovog istraživanja pokazuju kako ne postoji statistički značajna razlika u odnosu na sve ispitivane aspekte individualne otpornosti. Većina istraživanja na ovu temu se povezuje sa strategijama suočavanja sa stresom. Primjerice, u prijašnjim istraživanjima i djevojke i mladići svih godišta pokazali su slabiju prilagodbu na nove uvjete te višu razinu neučinkovitih strategija suočavanja (Hampel i Petermann, 2005). Isto tako, mlađi adolescenti pokazali su višu razinu povlačenja u odnosu na starije adolescente (Reyna i Farley, 2006). U odnosu na domaća istraživanja, na uzorku od 245 odraslih i adolescenata pomoću Upitnika načina suočavanja sa stresom, rezultati su pokazali da se odrasli puno više od adolescenata služe aktivnim rješavanjem problema u svakodnevnim stresnim situacijama, a adolescenti se više služe izbjegavanjem i poricanjem problema te samookrivljavanjem (Šimunović, 1997).

Na temelju dobivenih saznanja, može se zaključiti kako je druga hipoteza samo djelomično potvrđena. Rezultati u odnosu na spol sudionika pokazuju da djevojke pokazuju

značajno višu razinu na sva tri ispitivana aspekta. To se može objasniti možda time što djevojke postižu bolje rezultate u akademskom postignuću. Na taj način bi se moglo objasniti da djevojke imaju veći osjećaj samoučinkovitosti te, sukladno s time, teže višim ciljevima koji su se u ovom istraživanju odnosili na daljnje obrazovanje. No, takve zaključke bi trebalo istražiti i potvrditi. U odnosu na empatiju, istraživanja su potpuno konzistentna te je to područje relativno istraženo. S obzirom na nepostojanje statističke značajnosti u odnosu na dob sudionika i triju aspekata, može se dati zaključak kako se radi o srednjoškolcima koji imaju slično socijalno okruženje od prvog do trećeg ili četvrtog razreda (ovisno o tome radi li se o trogodišnjoj ili četverogodišnjoj školi) pa, u skladu s time, između njih ne postoji velika razlika u obrascu ponašanja i ne postoje velike razlike u razvojnoj dobi. Naravno, postoje individualne razlike između svakog od sudionika, ali na generalnom nivou nisu značajne.

Treći istraživački problem bio je utvrditi razinu povezanosti između učestalosti doživljavanja stresnih događaja i razine individualne otpornosti s obzirom na vrstu stresnih događaja te tri aspekta individualne otpornosti kod adolescenata grada Zagreba. U skladu s tim, postavljene su dvije hipoteze koje pretpostavljaju da će postojati negativna povezanost između razine doživljavanja i značajnih životnih i svakodnevnih stresnih događaja te razine određenih aspekata individualne otpornosti na način da će adolescenti/ce koji/e doživljavaju više takvih događaja imati manju razinu otpornosti.

S obzirom na značajne životne stresne događaje u korelaciji s aspektima ciljevi i težnje, istraživanje je pokazalo da postoji statistički značajna niska negativna povezanost ($r = -0,09$, $p < 0,05$). Točnije, viša razina doživljavanja značajnih životnih stresnih događaja povezana je s nižom razinom ciljeva i težnji. Istraživanje provedeno na riječkim srednjoškolcima pokazalo je da su životni ciljevi pozitivno povezani sa životnim zadovoljstvom (Brdar i Anić, 2010). Pojam dobrobiti ovdje se odnosi na optimalno psihološko funkcioniranje (Ryan i Deci, 2001, prema Brdar i Anić, 2010), što je potpuno suprotna definicija od definicije stresa. S obzirom na navedeno istraživanje, na neki način bi se moglo zaključiti da su onda ciljevi srednjoškolaca negativno povezani sa stresom, što može potvrditi dio treće hipoteze koji se odnosi na taj aspekt.

U odnosu na aspekt empatije, pronađena je niska pozitivna povezanost s obzirom na značajne životne stresne događaje ($r = 0,115$, $p < 0,05$). Točnije, viša razina doživljavanja

značajnih životnih stresnih događaja povezana je s višrom razinom empatije. Ovakav rezultat govori da se dio treće hipoteze, koji se odnosi na empatiju, može odbaciti. Istraživanje provedeno u Americi daje zanimljiv prikaz odnosa značajnih stresnih događaja i mentalnog zdravlja na način da je empatija moderator varijabla (Kirby, 2008). Pokazalo se da, što je veća razina empatije kod osobe, stresni događaji će imati blaži učinak na mentalno zdravlje te osobe (Kirby, 2008). Međutim, u našem slučaju taj bi se odnos trebao dublje istražiti.

Što se tiče aspekta samoučinkovitosti istraživanje je pokazalo da ne postoji statistički značajna povezanost u odnosu na značajne životne stresne događaje, stoga se i taj dio treće hipoteze odbacuje.

Što se tiče svakodnevnih stresnih događaja, u ovom istraživanju rezultati povezanosti aspekta samoučinkovitosti i svakodnevnih stresnih događaja su pokazali da postoji statistički značajna niska negativna povezanost ($r=-0,196$, $p<0,05$). To su potvrdila i strana istraživanja. Primjerice, rezultati su pokazali značajnu negativnu povezanost između samoučinkovitosti i razine stresa u istraživanju autora Vaezi i Fallah (2011). Ovdje su stres predstavljali svakodnevni naponi u profesionalnom usavršavanju, stoga su, prema kriterijima istraživanja ovog diplomskog rada, svrstani u svakodnevne stresne događaje. Slično istraživanje provedeno je na učenicima u Indiji gdje su rezultati, također, pokazali značajnu visoku negativnu povezanost između stresa i samoučinkovitosti kod učenika (Hee-Sook i Weon-Hee, 2015). Učenici sa visokom razinom samoučinkovitosti imali su niže rezultate na dimenziji stresa. Ovdje se stres odnosio na školsko postignuće te je, kao i prethodni, svrstan u svakodnevne stresne događaje.

Ovim istraživanjem je pronađena statistički značajna niska pozitivna povezanost između razine svakodnevnih stresnih događaja i aspekta empatije ($r=0,084$, $p<0,05$). Što je veća razina svakodnevnih stresnih događaja, to je veća razina empatije sudionika. Istraživanjem, koje se provelo na studentima medicine u Južnoj Koreji, pronađena je negativna povezanost između rezultata na razini stresa i razini empatije (Park i sur., 2015). Stresni događaji su predstavljali postignuće na fakultetu i završetak obrazovanja, kojeg možemo svrstati u svakodnevne stresne događaje jer se u populaciji češće događaju. Prema tome, navedeno istraživanje ne govori u prilog rezultatima istraživanja ovog diplomskog rada.

S obzirom na navedene rezultate ovog istraživanja, četvrta hipoteza je potvrđena samo u odnosu na aspekt samoučinkovitosti. U odnosu na ciljeve i težnje te empatiju dio četvrte hipoteze se odbacuje.

Sumirano, rezultati povezanosti stresnih događaja i aspekata individualne otpornosti su zanimljivi upravo zbog svoje neujednačenosti u odnosu na navedene kategorije. Zanimljivo je vidjeti da značajni životni i svakodnevni stresni događaji nemaju isti utjecaj na određenu karakteristiku osobe. Kao što je navedeno, u odnosu na značajne stresne događaje i osjećaj samoučinkovitosti ne postoji statistički značajna povezanost, a u odnosu na svakodnevne stresne postoji statistički značajna niska negativna povezanost. To se može objasniti na način da svakodnevni stresni događaji djeluju češće i, kao što njihov naziv kaže, svakodnevno. Iako manjim intenzitetom, više manjih stresova stvara jači utjecaj na osjećaj samoučinkovitosti osobe, nego jedan veliki koji se dogodi i često se ne ponavlja više puta u kratkom vremenu.

Kod ciljeva i težnji je rezultati su pokazali obrnutu situaciju. Zaključeno je kako svakodnevni stresni događaji i ciljevi i težnje nemaju statistički značajnu povezanost, ali značajni životni stresni događaji pokazuju da postoji statistički značajna niska negativna povezanost. Ovakav rezultat se može obrazložiti time što su ciljevi i težnje nešto što se ne odlučuje svakodnevno. To su odluke i životne težnje kojima se pojedinac pokušava približiti kroz vlastiti život i razvoj. Svakodnevni stresni događaji ne bi smjeli bitno utjecati na promjenu životnih ciljeva jer su to uglavnom, događaji koji se mogu riješiti i koji imaju kratko trajanje. Značajni životni stresni događaji, pak, mogu naglo promijeniti perspektivu osobe, pogotovo mlade osobe koja još, zbog manjka iskustva, nije razvila kapacitete nošenja s određenim problemima.

S obzirom na empatiju, i značajni životni i svakodnevni stresni događaji pokazuju da postoji statistički značajna niska pozitivna povezanost. Za razliku od ostalih aspekata, empatija jedina pokazuje pozitivnu korelaciju sa stresnim događajima. Osoba koja doživljava više stresnih događaja, osjeća više empatije u odnosu na druge kojima se takav isti događaj može dogoditi. Nakon što osoba doživi određeni stresni događaj, vrlo je vjerojatno da će zapamtiti sve osjećaje koji su prolazili kroz nju. Ukoliko se isti ili sličan događaj ponovi nekome drugome, osoba koja je već doživjela stres prisjetit će se svih emocija koje su tad prolazile kroz nju te, najvjerojatnije, suosjećati sa drugom osobom.

9. ZAKLJUČAK

Procijenjeno je da jedno od petero djece i adolescenata doživi simptome mentalnih poremećaja u godinu dana, a vjerojatnost da će neko dijete ili adolescent makar jednom u životu, prije odrasle dobi, doživjeti takav poremećaj je od 33% do 50% (Weist, Evans i Lever, 2003). Posljednjih godina provode se istraživanja kojima se nastoji odgovoriti na pitanje zašto neka djeca, unatoč izuzetno stresnim i rizičnim okolnostima njihova razvoja, ne razvijaju probleme u ponašanju, dok druga djeca variraju i nalaze se u jednoj od skupina visokorizičnih ponašanja s dugotrajnim negativnim posljedicama (Bašić, 2000, prema Gazdek i Horvat, 2001). Isto vrijedi i za mentalne poremećaje.

Cilj ovog diplomskog rada bio je provjeriti kako stresni događaji utječu na aspekte individualne otpornosti, kao što su: ciljevi i težnje, empatija i osjećaj samoučinkovitosti kod reprezentativne populacije adolescenata grada Zagreba. Rezultati su uglavnom neujednačeni s rezultatima drugih istraživanja pa su iz ovog istraživanja dobiveni veoma zanimljivi i korisni podaci.

Individualna otpornost je koncept koji se sastoji od više aspekata, a koji se dotiče svakog područja psihosocijalnog funkcioniranja osobe. Često se u svakodnevnom životu zanemaruje, ali njezini zaštitni čimbenici djeluju umjesto nje. Weist, Evans i Lever (2003) navode da postoji široko rasprostranjena politika u korištenju pojma mentalno zdravlje, a njegov opis se usmjerava samo na psihičke bolesti, poremećaje ili probleme. Praksa, nažalost, nema naglasak na promicanju pozitivnog društvenog i emocionalnog razvoja, nego je, umjesto toga, usmjerena na istraživanje problema (Weist, Evans i Lever, 2003). Upravo je koncept otpornosti dokaz da, unatoč rizicima, osoba nije tako lako podložna raznim poremećajima. Individualna otpornost je nepresušan izvor novih ideja za intervencije i promociju zaštitnih čimbenika i mentalnog zdravlja.

Božićević i suradnici (2012) navode da bi intervencije usmjerene razvijanju otpornosti i jačanju potencijala za napredovanje trebale biti usmjerene jačanju kapaciteta djeteta i njegovih roditelja za savladavanje problema, smanjivanju neusklađenosti odgojnog pristupa i značajki djeteta te oblikovanju potpore u okolini, široj obitelji, školi ili među vršnjacima. Njeni važni elementi bi omogućavali upoznavanje i razumijevanje, svjesnost vlastitih jakih i slabih strana djeteta i roditelja te isticanje jakih strana kako bi ih se što učinkovitije koristilo

za jačanje potencijala za napredovanje. U skladu s tim, poznavanje i razumijevanje sebe, svjesnost svojih slabih i jakih područja, jača otpornost pojedinca, a i povezano je s dugotrajnim povoljnim ishodima, unatoč teškoćama (Raskind i sur., 1999, prema Božičević i sur., 2012).

Sumirajući sve rezultate i dojmove nakon provedenog istraživanja, autorica rada predlaže da se buduća istraživanja usmjeravaju na jake snage mladih i način na koji te snage unaprijediti ili uopće spoznati. Individualna otpornost pokazuje kako svaka osoba nosi u sebi određeni kapacitet suočavanja sa nepovoljnim ishodima. Preventivni ili, još bolje, promotivni programi bi trebali poticati najmlađe za pronalazak potencijala u sebi kako bi se postupnije upoznali i prepoznali osobne, kako potencijale, tako i nedostatke. U adolescentskom razdoblju to bi, svakako, smanjilo osjećaj nagle promjene i olakšalo bi suočavanje s tim promjenama na vrijeme.

Rezultati provedenog istraživanja su, svakako, korisni za daljnju obradu. Međutim, uočeni su neki nedostaci samog istraživanja. Naime, nisu obuhvaćeni svi aspekti individualne otpornosti pa se tako ne može govoriti o individualnoj otpornosti ukupno, nego samo o njena tri ispitana aspekta. Individualna otpornost se sastoji i od mnogobrojnih zaštitnih čimbenika koji nisu obuhvaćeni ovim istraživanjem. Također, uzorak je bio prigodan pa se ne može generalizirati na cjelokupnu populaciju. Sve u svemu, ovakva zapažanja daju implikacije za daljnje bavljenje ovom temom te otvaraju prostor za nova saznanja.

10. POPIS LITERATURE

1. Aldwin, C., M. (1994). Stress, coping, and development: an integrative perspective. New York: The Guilford Press, University of Texas at Dallas.
2. Američka psihijatrijska udruga (2014). Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje DSM – V. Naklada Slap, Jastrebarsko.
3. Antolić, B., Novak, M. (2016). Promocija mentalnog zdravlja: temeljni koncepti i smjernice za roditeljske i školske programe. Psihologijske teme, 25 (2), 317-339.
4. Beasley, M., Thompson, T., Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. Personality and Individual Differences, 34, 77-95.
5. Berc, G. (2012). Obiteljska otpornost – teorijsko utemeljenje i primjena koncepta u socijalnom radu. Ljetopis socijalnog rada, 19 (1), 145-167.
6. Božičević, V., Brlas, S., Gulin, M. (2012). Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja. Priručnik za psihološku djelatnost u zaštiti i promicanju mentalnog zdravlja. Zavod za javno zdravstvo Sveti Rok, Virovitica.
7. Brajković, L. (2006). Stres i posljedice stresa na zdravlje kod pomagačkih struka. Hrvatski časopis za javno zdravstvo, 2 (8).
8. Brdar, I., Anić, P. (2010). Životni ciljevi, orijentacije prema sreći i psihološke potrebe adolescenata: Koji je najbolji put do sreće? Psihologijske teme, 19 (1), 169-187.
9. Brkić, I., Rijavec, M. (2011). Izvori stresa, suočavanje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja razredne i predmetne nastave. Napredak, 152 (2), 211- 225.
10. Burger, C. J. i sur. (2010). Self-efficacy in female and male undergraduate engineering students: Comparisons among four institutions. Southeast Section Conference.
11. Cepanec, K. (2016). Uloga odgajatelja i roditelja u razvoju psihološke otpornosti na stres kod djece predškolske dobi. Završni rad. Učiteljski fakultet – odsjek za odgojiteljski studij, Sveučilište u Zagrebu.
12. Constantine i sur. (1999). Resilience & youth development required questions. California safe and healthy kids survey.
13. Doležal, D. (2006). Otpornost i prevencija poremećaja u ponašanju. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 42 (1), 87-102.

14. Đorđević, V. (2014). Chronic stress and Person-Centered Medicine. *Periodicum Biologorum*, 116 (2), 205-208.
15. Fallan, L., Opstad, L. (2016). Student self-efficacy and gender personality interactions. *International journal of higher education*, 5 (3), 32-44.
16. Fergus, S., Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399–419.
17. Ferić, M, Maurović, I, Žižak, A. (2016). Izazovi istraživanja otpornosti obitelji. *Kriminologija i socijalna integracija*, 24 (1), 3-25.
18. Gazdek, M., Horvat, I. (2001). Otpornost i prevencija poremećaja u ponašanju djece i mladih. *Kriminologija i socijalna integracija*, 9 (1-2), 85-94.
19. Hampel, P., Petermann, F. (2005). Age and gender effects on coping in children and adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 34 (2), 73-83.
20. Hee-Sook, S., Weon-Hee, M. (2015). Relationship between self-efficacy, stress, depression and adjustment of college students. *Indian journal of science and technology*, 8 (35). <http://www.indjst.org/index.php/indjst/article/view/86802/66575> (Pristupljeno: 06.09.2018.)
21. Hooper, L. M. (2009). Individual and family resilience: definitions, research, and frameworks relevant for all counselors. *Alabama Counseling Association Journal*, 35 (1). 19-26.
22. Hudek-Knežević, J., Kardum, I. (2006). *Stres i tjelesno zdravlje*. Naklada Slap, Zagreb.
23. Jakšić, M., Vizek Vidović, V. (2008). Ciljevi postignuća, percepcija kompetentnosti, spol i strategije učenja u općem akademskom kontekstu. *Suvremena psihologija*, 11 (1), 7-24.
24. Kalebić Maglica, B. (2007). Uloga izražavanja emocija i suočavanja sa stresom vezanim uz školu u percepciji raspoloženja i tjelesnih simptoma adolescenata. *Psihologijske teme*, 16 (1), 1-26.
25. Kirby, H. L. (2008). The relationship between level of empathy and stress contagion. Graduate student theses, dissertations and professional papers, University of Montana.
26. Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. Johannes Gutenberg-Universität Mainz Germany.

27. Kuzman, M. (2009). Adolescencija, adolescenti i zaštita zdravlja. *Medicus*, 18 (2), 155-172.
28. Lacković-Grgin, K. (1994). Samopoimanje mladih. Naklada Slap, Jastrebarsko.
29. Lacković-Grgin, K. (2000). Stres u djece i adolescenata: Izvori, posrednici i učinci. Naklada Slap, Jastrebarsko.
30. Lazarus, R.S., Folkman, S. (2004.). Stres, procjena i suočavanje. Naklada Slap, Jastrebarsko.
31. Lebedina-Manzoni, M., Lotar, M. (2011). Percepcija sebe kod adolescenata u Hrvatskoj. *Kriminologija i socijalna integracija*, 19 (1), 1-130.
32. Luthar, S.S. (2003). *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
33. Masten, A. (2001). Ordinary Magic: Resilience Process in Development. *American Psychologist*, 56, 227-228.
34. Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19, 921-930.
35. Masten, A. S. (2009). Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development. *Education Canada*, 49, 28-32.
36. Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: resilience in development*. Guilford press, New York.
37. Masten, A., Obradović, J. (2008). Disaster preparation and recovery: lessons from research on resilience in human development. *Ecology and Society*, 13 (1). <https://www.ecologyandsociety.org/vol13/iss1/art9/> (Pristupljeno: 06.09.2018.)
38. Maurović, I. (2015). Otpornost adolescenata u dječjim domovima. Doktorski rad. Pravni fakultet – studijski smjer socijalnog rada, Sveučilište u Zagrebu.
39. Maurović, I., Križanić, V., Klasić, P. (2014). Od rizika do sreće: otpornost adolescenata u odgojnim ustanovama. *Kriminologija i socijalna integracija*, 22 (2), 1-24.
40. Mavar, M. (2009). Strategije suočavanja sa stresom kod adolescenata. *Acta Iadertina*, 6, 121-129.
41. Mikelić, G. (2016). Mentalna čvrstoća, otpornost na stres i zadovoljstvo životom kod učenika i učenica sportskih i nesportskih razreda. Završni rad. Filozofski fakultet, Sveučilište u Zadru.

42. Murphy, D., Barry, M., Vaughn, B. (2013). Positive mental health: resilience. https://www.childtrends.org/wp-content/uploads/2013/03/Child_Trends (Pristupljeno: 01.09.2018.)
43. O'Dougherty Wright, M., Masten, A. S., Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in Development: Four waves on research of positive adaptation in the context of adversity. (in) Goldstein, S., Brooks, R. B. (eds.) Handbook of resilience in children, Springer, New York, 15–37.
44. Park, K. H. i sur. (2015). The relationships between empathy, stress and social support among medical students. International journal of medicine education, 6, 103-108.
45. Profaca, B. (2016). Traumatizacija djece i mladih. Ljetopis socijalnog rada, 23 (3), 345-361.
46. Reyna, V. F., Farley, F. (2006). Risk and rationality in adolescent decision making: implications for theory, practice and public policy. Psychological science in the public interest, 7, 1-44.
47. Ruechert, L. (2011). Gender differences in empathy. Nova science publishers, 221-234.
48. Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. New York academy of sciences, 1-12.
49. Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. Development and psychopathology, 24, 335-44.
50. Shean, M. (2015). Current theories relating to resilience and young people: a literature review. Victorian health promotion foundation, Melbourne.
51. Sheth, C., McGlade, E., Yurgelun-Todd, D. (2017). Chronic stress in adolescents and its neurobiological and psychopathological consequences: An RDoC Perspective. <https://doi.org/10.1177%2F2470547017715645> (Pristupljeno: 28.08.2018.)
52. Slunjski, I. (2006). Altruizam, emocionalna empatija i samopoštovanje kod studenata humanističkog i nehumanističkog usmjerenja. Diplomski rad. Filozofski fakultet – odsjek za psihologiju, Sveučilište u Zagrebu.
53. Smith, J. (2016). Stress and adolescence: Stress and coping for adolescents. James Cook University.
54. Statistical reports (2014). Divorces in 2013. Croatian Bureau of Statistics. <https://www.dzs.hr/> (Pristupljeno: 11.09.2018.)

55. Sun, J., Stewart, D. (2007). Age and gender effects on resilience in children and adolescents. *International journal of mental health promotion*, 9 (4), 16-25.
56. Sviben, F. (2017). Rizični faktori i zaštita mentalnog zdravlja. Diplomski rad. Hrvatski studiji – odjel za psihologiju, Sveučilište u Zagrebu.
57. Svoboda, T. (2013). Spolne razlike u agresivnosti, empatiji i emocionalnoj inteligenciji u studentskoj populaciji. Diplomski rad. Filozofski fakultet – odsjek za psihologiju, Sveučilište u Osijeku.
58. Šimunović, V. (1997). Suočavanje adolescenata i odraslih sa svakodnevnim stresnim situacijama. *Društvena istraživanja Zagreb*, 3 (35), 317-338.
59. Toussaint, L. Webb, J. R. (2010). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *Social psychology*, 145 (6), 673-685.
60. Ungar, M. (2004). A constructionist discourse on resilience: Multiple contexts, multiple realities among at risk children and youth. *Youth and society*, 35 (3), 341-365.
61. Ungar, M. (2015). Practitioner Review: Diagnosing childhood resilience – a systemic approach to the diagnosis of adaptation in adverse social and physical ecologies, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56 (1), 4–17.
62. Vaezi, S., Fallah, N. (2011). The relationship between self-efficacy and stress among Indian EFL teachers. *Journal of language teaching and research*. 2 (5), 168-174.
63. Weist, M. D., Evans, S. W., Lever, N. A. (2003). *Handbook of school mental health – advancing practice and research*. Issues in clinical child psychology, New York.
64. Werner, E. E. (2005). Resilience and recovery: findings from the Kauai longitudinal study. *Research, policy and practice in children's mental health*, 19 (1), 11-14.
65. Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21 (2). 152-169.
66. Zotović, M. (2002). Stres i posledice stresa: prikaz transakcionistačkog teorijskog modela. *Psihologija*, 2002, 35 (1-2), 3-23.
67. Zotović, M., Petrović, J. (2011). Prevladavanje stresa u adolescenciji: relacije sa karakteristikama ličnosti i mentalnim zdravljem. *Filozofski fakultet u Novom Sadu*, 245-261.
68. Zvizdić, S. (2015). Socijalna podrška i rezilijencija kod djece i adolescenata. *Filozofski fakultet u Sarajevu*.